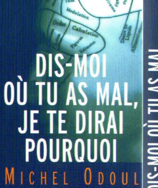
Notre corps parle. Encore faut-il savoir l'entendre. Allergies, anorexie, boulimie, cancer, fièvres, maux de gorge, inflammations, kystes, lumbagos, migraines, maux de nez, sciatiques, spasmophilie, tumeurs, vertiges, etc. sont le signe qu'à l'intérieur de nous des tensions profondes cherchent à s'exprimer...

Cet ouvrage nous apprend à ne plus voir la maladie comme le fait du hasard ou de la fatalité. C'est un message de notre être intérieur. Il nous permet de découvrir derrière la souffrance une « maladie créatrice » : la maladie s'avère être un indicateur de la nécessité de changement.

Fondées sur près de 20 ans d'expérience et plusieurs milliers de consultations individuelles, toutes les informations contenues dans ce livre ont été validées sur le terrain et par la pratique quotidienne.



DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI

MICHEL ODOUL

Michel Odoul est consultant en entreprise, praticien et fondateur de l'Institut Français de Shiatsu et également auteur de plusieurs autres ouvrages : *Dis-moi où tu as mal : Le Lexique* et *Cheveu parle-moi de moi*. Créateur et animateur de stages de développement personnel et de formation aux techniques énergétiques, Michel Odoul nous transmet toute son expérience de la psychologie et du monde des énergies ainsi que sa confiance dans la vie.

COUVERTURE : CLAUDE LIEBER
PHOTO : © C. LIEBER
ISBN 2-7441-6564-6

873004

DIS-MOI OÙ TU AS MAL JE TE DIRAI POURQUOI

MICHEL ODOUL

MICHEL ODOUL

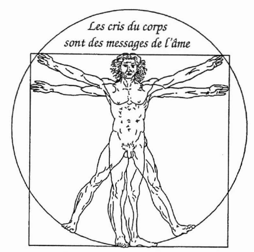
DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI

LES CRIS DU CORPS SONT DES MESSAGES DE L'ÂME

ÉLÉMENTS DE PSYCHO-ÉNERGÉTIQUE

MICHEL ODOUL

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi



Éléments de Psychoénergétique

Préface du docteur Thierry Médynski
Dessins et illustrations de l'auteur

ÉDITIONS FRANCE LOISIRS

Édition du Club France Loisirs,
avec l'autorisation des Éditions Albin Michel.

Éditions France Loisirs,
123, boulevard de Grenelle, Paris
www.franceloisirs.com

ISBN : 2-7441-6564-6

À ce Maître Intérieur qui sait si bien nous inspirer quand nous laissons la vie vivre et respirer en nous...

Préface

Pour la médecine occidentale, tel terrain génétique prédispose à telle maladie. Cette prédisposition peut être congénitale (terrain HLA) ou acquise (mutation chromosomique). Pour l'Orient, la maladie témoigne d'un obstacle à la réalisation du Chemin de Vie. La conscience exprime ainsi, par des troubles énergétiques générateurs de maladies, les entraves à son plein épanouissement.

Ces deux visions ne sont pas forcément incompatibles, surtout lorsque l'on sait que chez la souris, par exemple, des expériences de stress provoqué peuvent engendrer des altérations chromosomiques. C'est pourquoi, avec exactement le même terrain génétique, un individu exprimera la maladie tandis que l'autre restera en bonne santé.

À défaut de se lancer dans de complexes et hasardeuses manipulations génétiques, il semble plus simple, plus logique et moins coûteux (en cette période de restrictions budgétaires) de comprendre les mécanismes psy-

choénergétiques qui sous-tendent la maladie afin de retrouver l'état de santé.

À ce titre, le livre de Michel Odoul représente un parfait manuel pratique à l'usage de tous ceux qui cherchent des clés afin de décoder le langage du corps. À sa lecture, peut-être apprendrons-nous alors à ne plus voir la maladie comme le fait du hasard ou de la fatalité, mais comme un message de notre conscience, de notre être intérieur, de notre Maître Intérieur. Peut-être serons-nous capables de découvrir derrière telle souffrance une « maladie créatrice » au sens d'un moyen de progression dans notre évolution.

En nous dévoilant clairement et simplement les mécanismes psychoénergétiques qui régissent l'organisation du macrocosme et du microcosme selon l'approche taoïste, l'auteur nous guide dans la découverte du sens en fonction de la localisation du symptôme. Il nous apporte le fruit de son expérience par rapport au délicat problème de la latéralité des symptômes. Cette question est restée longtemps pour moi un vaste sujet d'interrogations rarement abordées ou bien obscurcies par des conclusions contradictoires. La réponse apportée dans ce livre a éclairé mon expérience de la maladie en tant que patient, tout comme elle peut fournir un guide précieux dans l'exercice médical. Elle me semble d'autant plus juste qu'elle est en accord avec la vision des traditions occidentales ainsi que l'a montré par exemple Annick de Souzenelle.

Cette démarche a un coût malgré tout, car il nous coûte de grandir et d'acquérir notre responsabilité et notre liberté. C'est à ce prix que la vie prend tout son sens mais il nous faut pour cela renoncer à se réfugier

derrière l'image toute-puissante du médecin « sauveur-guérisseur ».

Ce livre peut aussi être utile pour des médecins qui souhaitent élargir leur champ de conscience au-delà d'une simple approche mécaniste de l'homme pour guider tout être dans la compréhension et la réalisation de son chemin. Comme l'objectif majeur du XXI[e] siècle réside dans la réconciliation des opposés, peut-être peut-on rêver d'un jour où médecine allopathique, homéopathie, acupuncture, approche psychosomatique et médecine orientale (ou du moins les principes philosophiques sous-jacents) cohabiteront harmonieusement.

Docteur Thierry Médynski

Le docteur Médynski, médecin homéopathe et psychosomaticien, est également coauteur du livre Psychanalyse et ordre mondial *paru aux éditions Montorgueil.*

AVERTISSEMENT

Tous les exemples cités dans ce livre sont réels. Cependant, pour des raisons d'anonymat, les personnes ne sont identifiées que par des prénoms qui ont eux-mêmes été modifiés. Toute ressemblance avec quelqu'un ayant le même prénom et vivant la même situation est sans doute le signe que ce qui est écrit dans ce livre est juste mais en aucun cas qu'il s'agit de cette personne-là.

« Aucun homme ne peut rien vous révéler sinon ce qui repose déjà à demi endormi dans l'aube de votre connaissance... »

Khalil Gibran

Introduction

« Nous vivons une époque moderne », dit un animateur de radio connu. Nous vivons une époque où la communication et ses moyens n'ont jamais été aussi développés, puissants et « performants ». L'image de l'homme moderne est celle de ce « cadre dynamique », assis derrière son bureau sur lequel les téléphones (de table et portable), le fax, le Minitel et le micro-ordinateur représentent ces accessoires du pouvoir de communiquer avec le monde entier et à tout instant.

Cependant, le tableau est loin d'être aussi idyllique que cela. Cette communication est, en effet, bien trop souvent vide et n'entretient que l'illusion d'elle-même (quand elle n'est pas d'ailleurs pratiquée de façon délibérée). Tous ces gadgets ne sont en fait que des prothèses, des excroissances, compensatrices de notre incapacité à être et à échanger vraiment et qui nous permettent à chaque fois de tricher un peu plus ou de transcender

notre peur de l'autre. Il suffit de constater le succès foudroyant des Minitel ou des e-mails pour en être convaincu.

Notre mode de vie actuel, l'omniprésence et le potentat des médias, le piège du matérialisme, l'accélération permanente de nos quotidiens nous ont peu à peu conduit à confondre vie et existence, vie et agitation, vie et frénésie. Cela s'est fait avec notre consentement implicite, voire même à notre demande. Toujours plus, toujours plus vite, voilà notre slogan, notre leitmotiv, mais pour faire quoi ? Pour se réveiller un jour, quel que soit l'âge, malade ou déprimé et faisant le triste constat d'être passé à côté de soi-même, à côté de sa vie ?

Notre société, notre éducation et aussi une certaine facilité nous ont conduit à rechercher la satisfaction de nos désirs sur et vers l'extérieur. Nous apprenons donc à gérer, maîtriser, dominer, posséder ou communiquer avec cet extérieur. Cette course à l'échalote nous éloigne chaque jour un peu plus de nous-mêmes et nous vide de notre propre substance. Seules la mort ou la maladie nous ramènent, par obligation et par force, face à nous-mêmes. À ce moment-là, le désarroi est grand.

Quel est cet homme que nous découvrons alors tristement dans le miroir ? Que signifie ce corps qui nous fait mal ? Quel est donc cet être quasi inconnu qui gît là dans ce lit ? C'est pourtant notre premier et seul véritable interlocuteur. Celui avec qui nous n'avons jamais vraiment parlé ni pris le temps de le reconnaître, c'est-à-dire nous-mêmes ! Cette découverte est alors tellement intolérable que nous demandons à notre médecin de nous donner de quoi faire taire ces souffrances qui ne doivent pas avoir de place dans notre vie. Pourtant, si nous savions ! Ces

maux ne sont en fait que des cris désespérés que la vie et notre corps envoient vers nos oreilles bouchées, assourdies par tout ce bruit que nous faisons en nous agitant. Ce sont des signaux d'alerte, des témoins de nos déséquilibres, mais nous ne pouvons pas les entendre et encore moins les comprendre.

Le propos de cet ouvrage est de pallier ce manque en permettant de rouvrir nos oreilles.

Nous allons replacer l'être humain dans son cadre de vie et dans sa globalité. Nous allons étudier les raisons et les règles de fonctionnement de ce jeu extraordinaire qu'est la vie. Nous allons enfin apprendre à reconnaître et à comprendre nos douleurs, tensions et souffrances, afin de pouvoir accuser réception du message et faire ce qui convient pour que cela change.

Après de nombreuses années de pratique des techniques énergétiques et en particulier le shiatsu, j'ai pu constater à quel point le corps de chacun d'entre nous parle (crie même) de ce dont nous souffrons vraiment au fond de nous-mêmes. Notre réalité profonde, notre inconscient, notre psyché, notre âme (que chacun choisisse), nous parlent, nous disent en permanence ce qui ne va pas. Mais nous n'écoutons pas et nous n'entendons pas. Pourquoi ?

Les raisons de notre « surdité » sont doubles. Nous ne sommes tout d'abord pas capables, ou bien nous n'avons pas envie, d'être à l'écoute des messages « naturels » qui nous sont envoyés (rêves, intuitions, prémonitions, sensations physiques, etc.). Ils doivent donc devenir de plus en plus forts et puissants (maladies, accidents, conflits, mort, etc.), pour que nous les entendions enfin ou pour nous obliger à nous arrêter de force. La seconde raison est que

si nous ne pouvons pas, la plupart du temps, éviter de percevoir la douleur (comment faire autrement?), nous ne savons pas la décoder, la lire. Elle ne peut alors que servir à arrêter momentanément le processus inadapté mais pas à le comprendre et à le changer radicalement. Personne ne nous a en effet appris à traduire tout cela. Notre science parcellaire a séparé notre corps de notre esprit. Elle le considère, le dissèque et l'étudie comme une machine et nos médecins sont devenus, pour la plupart, d'excellents mécaniciens. Nous sommes comme des marins qui reçoivent des messages en morse alors qu'ils ne l'ont jamais appris. Le bip-bip incessant finit par être désagréable et nous gêner, nous déranger. Nous faisons alors appel au mécanicien du bord pour qu'il bloque le système ou bien, plus grave encore, coupe les fils pour le faire taire et avoir ainsi une paix apparente. Seulement voilà, le bip-bip nous prévenait qu'il y avait une brèche dans la coque et qu'il aurait fallu la colmater.

C'est ce langage que nous allons apprendre à décoder dans cet ouvrage. Mais nous allons aussi essayer de le comprendre. Il ne me semblerait pas bon de simplement assener que si vous avez mal à tel endroit, cela veut dire telle chose. Ce serait faire de la symptomatique élaborée. Je crois important d'expliquer aussi pourquoi cela fonctionne ainsi. C'est pour cette raison que ce livre est en trois parties bien distinctes.

Dans la première, je proposerai une approche philosophique globale, holistique de l'homme et de son existence, en les replaçant dans un ensemble cohérent où les choses sont reliées entre elles. Nous pourrons alors mieux comprendre « les raisons du choix », en reliant la

psyché, l'âme, la psychologie consciente et inconsciente avec ce corps physique dont nous avons parlé.

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, je vais m'appuyer sur la codification taoïste des énergies et replacer l'homme dans son environnement énergétique. Le Yin, le Yang, les méridiens d'énergie connus par l'acupuncture. À travers eux, nous verrons comment les choses sont reliées entre elles en nous.

Dans la troisième et dernière partie, je ferai « l'état des lieux ». Je donnerai l'explication simple du rôle de chaque partie et organe de notre corps. Je montrerai, enfin, quels effets sont produits par quelles « causes », c'est-à-dire que je donnerai la symbolique des messages du corps.

« Celui qui a une juste idée de la providence ne se tient pas au pied d'un mur qui menace ruine. »
Mong Tseu

Première partie

Quelques données philosophiques
Quel peut être le jeu de la vie?

Il me semble difficile de comprendre les relations entre le corps et l'esprit et, par conséquent, la signification des maux du corps par rapport aux bleus de l'âme, si nous n'élargissons pas le regard que nous portons sur l'humain et sur la vie. Si nous restons en effet au stade de l'homme « machine », c'est-à-dire composé de pièces indépendantes et interchangeables en fonction des progrès techniques de la science, les relations que je vais établir ultérieurement, ou bien qui ont été faites par certains autres auteurs, vont sembler tenir de la magie, de la voyance ou de l'imaginaire pur et simple.

Car c'est bien là que se situe le problème, à savoir comment et pourquoi relier les manifestations physiques, les

symptômes, les maladies ou les accidents à ce qui se passe, ce qui se joue en nous. L'observation mécaniste ne peut pas le faire car son regard est trop « collé » au symptôme, son champ d'observation est trop restreint, que ce soit dans le temps ou dans l'espace. Ceci l'empêche d'aller à la vraie cause qui ne peut alors se justifier que par le hasard (accident) ou par des éléments qui nous sont extérieurs (virus, microbe, nourriture, environnement, etc.).

En élargissant notre regard et en observant l'homme dans sa globalité physique et temporelle, nous allons pouvoir à nouveau relier les choses. C'est ce que les religions (du latin *religere*, qui veut dire relier) étaient censées faire, en donnant à l'être humain sa dimension véritable, qui est avant tout spirituelle. Nous pourrons alors peut-être comprendre la raison d'être de l'homme et par conséquent aussi les raisons de son mal-être.

Le processus d'incarnation

Selon la codification orientale, la vie est issue du Chaos. Magma informe, désordre apparent que la science moderne et notamment la mécanique quantique « découvrent » aujourd'hui, le Chaos s'est ordonné sous l'action d'une force structurante, le Tao. Celui-ci s'est à son tour structuré en se manifestant par le Yin et le Yang, dont le Ciel (Yang) et la Terre (Yin) sont les représentations terrestres (voir illustration page 91).

Placé entre ces deux pôles, l'homme est la rencontre de ces deux expressions énergétiques du Tao sur lesquelles j'aurai l'occasion de revenir ultérieurement.

Venant du magma chaotique, l'être humain n'est alors qu'une vibration énergétique sans forme apparente, que les taoïstes appellent le Chenn Prénatal, et que nous qualifions d'esprit ou d'âme selon nos croyances. Pour pouvoir exister, ce Chenn va choisir de s'appuyer sur les vibrations Yin d'une femme (la mère) et les vibrations Yang d'un homme (le père). Le savant mélange de ces trois énergies (Chenn + énergie de la mère + énergie du père) va lui permettre de s'incarner, c'est-à-dire d'exister dans un corps physique.

Ce processus d'incarnation est bien entendu beaucoup plus élaboré. J'ai écrit à ce sujet un autre ouvrage plus complet, et j'explique dans un chapitre ultérieur comment cela se passe au niveau des énergies. L'explication nous est ici suffisante pour nous permettre de comprendre la suite. Mais il est intéressant pour nous d'étudier comment ce processus se déroule en s'appuyant sur les notions de Ciel Antérieur et de Ciel Postérieur, en suivant une sorte de fil conducteur qui est ce que la Tradition appelle « le Chemin de Vie ». J'aime beaucoup aussi le terme que Paulo Coelho utilise dans son très beau livre *L'Alchimiste,* paru aux éditions Anne Carrière. Il l'appelle « la Légende Personnelle ». Il exprime bien aussi la signification profonde et initiatique de ce qu'est le Chemin de Vie.

Le Chemin de Vie ou la Légende Personnelle

Le Chemin de Vie est une sorte de fil conducteur que tout être humain suit au cours de son existence. Nous pouvons le comparer au scénario d'un film ou au « livre

de route » des rallyemen actuels. Nous avançons sur ce chemin en utilisant un véhicule particulier qui est notre corps physique. Les Orientaux nous proposent une image fort intéressante pour ce véhicule et ce Chemin de Vie. Nous sommes, disent-ils, comme une charrette, une Calèche qui représente notre corps physique et qui circule sur un chemin qui symbolise la vie ou plutôt le Chemin de Vie. Voyons jusqu'où nous pouvons pousser cette image.

Le chemin sur lequel circule la Calèche est un chemin de terre. Comme tous les chemins de terre, il comporte des « nids-de-poule », des trous, des bosses, des cailloux, des ornières et des fossés de chaque côté. Les trous, les bosses et les cailloux sont les difficultés, les heurts de la vie. Les ornières sont les schémas déjà existants que nous reprenons des autres et que nous reproduisons. Les fossés, plus ou moins profonds, représentent les règles. Les limites à ne pas franchir sous peine d'accident. Ce chemin comporte parfois des virages qui empêchent la visibilité ou traverse parfois des zones de brume ou des orages. Ce sont toutes ces phases de notre vie où nous sommes « dans le brouillard », où nous avons de la difficulté à voir clair ou à pouvoir anticiper car nous ne pouvons « voir devant ».

Cette Calèche est tirée par deux chevaux, un blanc (Yang) qui est à gauche et un noir (Yin) qui est à droite. Ces chevaux symbolisent les émotions, ce qui nous montre à quel point ce sont elles qui nous tirent, voire nous mènent dans la vie. La Calèche est conduite par un Cocher qui représente notre mental, notre Conscient. Elle possède quatre roues, deux devant (les bras), qui donnent la direction ou plutôt impliquent la direction donnée par

le Cocher aux chevaux, et deux derrière (les jambes), qui portent et transportent la charge (elles sont d'ailleurs toujours plus grosses que celles de l'avant). À l'intérieur de la Calèche, il y a un passager que l'on ne voit pas. Il s'agit du Maître ou Guide Intérieur de chacun de nous, de notre Non-Conscient, de notre Conscience Holographique. Les chrétiens l'appellent « l'Ange Gardien ».

Notre Calèche personnelle avance donc sur le chemin de la vie, dirigée en apparence par le Cocher. Je dis bien en apparence, car si c'est bien lui qui la conduit, c'est en fait le passager qui a donné la destination. Nous retrouverons cette explication ultérieurement au sujet du Ciel Antérieur et du Non-Conscient et des choix établis par le Chenn Prénatal, puis le Chenn incarné. Le Cocher, qui est notre mental, conduit donc la Calèche. De la qualité de sa vigilance et de sa conduite (ferme mais en douceur) vont dépendre la qualité et confort du voyage (existence). S'il brutalise les chevaux (émotions) et les brime, ceux-ci vont s'énerver ou s'emballer à un moment donné et risquer de conduire la Calèche à l'accident, de la même manière que nos émotions nous conduisent parfois à des actes irraisonnables voire dangereux. Si le conducteur est trop relâché, s'il manque de vigilance, l'attelage va passer dans les ornières (reproduction des schémas parentaux, par exemple) et nous suivrons alors les traces des autres, en courant le risque d'aller dans le fossé comme eux s'ils l'ont fait. De la même façon, s'il n'est pas vigilant, le Cocher ne saura pas non plus éviter les trous, les bosses, les nids-de-poule (coups, erreurs de la vie) et le voyage sera très inconfortable pour la Calèche, le Cocher et le Maître ou Guide Intérieur.

S'il s'endort ou ne tient pas les rênes, ce seront alors les

chevaux (émotions) qui dirigeront la Calèche. Si le cheval noir est le plus fort (parce que nous l'avons mieux nourri...), la Calèche va tirer à droite et être guidée par les images émotives maternelles. Si c'est le cheval blanc dont nous nous occupons le mieux et qui domine, la Calèche va tirer à gauche, vers les représentations émotives paternelles. Lorsque le Cocher conduit trop vite, force trop, comme nous le faisons parfois, ou si les chevaux s'emballent, c'est le fossé, l'accident qui arrête plus ou moins violemment tout l'attelage et avec plus ou moins de dégâts (accidents et traumatismes).

Parfois, une roue ou une pièce de la Calèche lâche (maladie), soit parce qu'elle était fragile, soit parce que la Calèche est passée sur trop de bosses et dans trop de trous (accumulation de comportements, d'attitudes inadéquates). Il faut alors réparer et selon la gravité de la panne, nous allons pouvoir le faire nous-mêmes (repos, cicatrisation), devoir faire appel à un dépanneur (médecine douce, naturelle) ou si c'est encore plus grave à un réparateur (médecine moderne). Mais il sera de toute façon important de ne pas nous contenter de changer la pièce. Il sera essentiel de réfléchir à la conduite du Cocher et à la manière avec laquelle nous allons changer nos comportements, nos attitudes face à la vie, si nous ne voulons pas que « la panne » se reproduise.

Parfois, la Calèche traverse des zones de faible visibilité, c'est-à-dire que nous ne voyons pas vraiment où nous allons. Il peut s'agir d'un simple virage. Nous pouvons le voir et nous préparer à son arrivée en anticipant. Nous devons alors ralentir, repérer dans quel sens tourne le chemin et suivre la courbe en tenant bien les chevaux (maîtriser par exemple nos émotions quand nous vivons

une phase de changement voulue ou subie). Lorsqu'il s'agit de brume ou d'orage, il nous est alors plus difficile de conduire notre Calèche. Nous devons « naviguer à vue », en ralentissant l'allure et en nous fiant aux bords immédiats du chemin. Nous devons dans cette phase faire une confiance totale, pour ne pas dire « aveugle », dans le Chemin de Vie (lois naturelles, règles de la Tradition, Foi, etc.) et le Maître ou Guide Intérieur (Non-Conscient) qui a choisi ce chemin. Ce sont les phases de la vie où nous sommes perdus « dans le brouillard » et où nous ne savons plus où nous allons. Dans ces moments-là, nous ne pouvons plus faire autrement que laisser la vie nous montrer la route.

Parfois, enfin, nous arrivons à des carrefours, des bifurcations. Si le chemin n'est pas balisé, nous ne savons pas quelle direction prendre. Le Cocher (le mental, l'intellect) peut prendre une direction au hasard. Le risque de se tromper, voire de se perdre, est grand. Plus le Cocher est sûr de lui, persuadé de tout connaître et de tout maîtriser, plus il va vouloir et penser savoir quelle direction choisir et plus le risque sera important. Nous sommes alors dans le règne de la « technocratie rationaliste », où la raison et l'intellect croient pouvoir tout résoudre. S'il est, en revanche, humble et honnête avec lui-même, il demandera quelle route prendre au passager (Maître ou Guide Intérieur). Celui-là sait où il va, il connaît la destination finale. Il pourra alors l'indiquer au Cocher, qui la prendra, à condition que ce dernier ait été capable de l'entendre. En effet, la Calèche fait parfois beaucoup de bruit en roulant, et il est nécessaire de s'arrêter pour pouvoir dialoguer avec le Maître ou Guide Intérieur. Ce sont les

pauses, les retraites que nous faisons parfois pour nous retrouver, car il nous arrive de nous perdre.

Voilà une image simple mais qui représente vraiment bien ce qu'est le Chemin de Vie. Grâce à elle nous pouvons comprendre facilement de quelle façon les choses se passent dans notre vie et ce qui peut les faire déraper. Nous allons élargir un peu cette présentation en abordant les notions de Ciel Antérieur, de Ciel Postérieur, de Conscient et de Non-Conscient qui appartiennent à la structure du Chemin de Vie, de la Légende Personnelle.

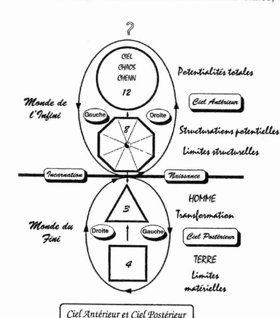
Le Ciel Antérieur et le Ciel Postérieur

La philosophie taoïste considère qu'il existe deux plans dans la vie d'un homme. Le premier est celui qui précède sa naissance et le second celui qui se situe après. La naissance marque, en effet, le passage de seuil entre ces deux « Ciels », ainsi que cette philosophie les qualifie. Le Ciel Antérieur représente donc tout ce qui « est » ou se passe avant la naissance, c'est-à-dire le moment où l'homme se manifeste dans notre monde. Le Ciel Postérieur symbolise tout ce qui « est » ou se passe après, jusqu'à la mort. Le schéma qui suit nous permet de mieux les visualiser. En nous appuyant sur lui, nous allons détailler ces différents niveaux.

□ Le Ciel Antérieur

Que se passe-t-il à son niveau? Qu'est-ce qui se joue à ce stade-là? Le Ciel Antérieur représente toute la phase

préexistentielle d'un individu. C'est là que le Chenn Prénatal existe et se structure, ce Chenn qui peut être considéré comme ce qui se rapproche le plus, conceptuellement parlant, de notre âme occidentale. Ce Ciel correspond au monde de l'infini car il n'a pas de limites, ni dans le temps ni dans l'espace. Il porte en lui toutes les potentialités de la vie et peut se représenter par un cercle (dont tous les points qui le composent sont à égale distance du centre). Nous sommes au niveau du Chaos, du



Ciel Antérieur et Ciel Postérieur

magma originel. Le Chenn Prénatal individuel appartient à ce monde comme la goutte d'eau à l'océan. Celle-là garde sa « conscience » individuelle de goutte d'eau tout en ayant toujours son appartenance au global présente dans sa mémoire.

J'aime bien utiliser, pour illustrer cette conscience, l'image de l'hologramme. Dans un hologramme, en effet, chaque point se place de façon cohérente (lumière) parce qu'il « connaît », qu'il porte en lui toutes les données, la mémoire, des autres points. C'est pour cette raison que j'utilise pour le Chenn ou la Conscience, avec un grand C, le terme de « Conscience Holographique ». Nous retrouvons cette Conscience Holographique au niveau le plus fin de l'être humain. Elle permet de mieux comprendre comment peut s'ordonner la croissance cellulaire depuis l'œuf jusqu'à l'homme (ou l'animal), ainsi que le processus permanent de renouvellement cellulaire. Elle permet aussi d'avancer une hypothèse intéressante pour ces mystères extraordinaires que sont d'un côté, la cicatrisation et de l'autre les maladies « structurelles » comme les cancers, les maladies auto-immunes ou le sida.

Le but de chaque Chenn individuel est de réaliser sa Légende Personnelle et pour cela il doit vivre toutes les polarités existentielles afin de les transcender et de devenir ce que l'on appelle un être « réalisé ». Nous avons tous nos « travaux d'Hercule » à accomplir. Les limites matérielles du monde manifesté (temps, espace, matière) ne permettant pas un vécu simultané de toutes les potentialités, il va devoir s'y reprendre un certain nombre de fois pour épuiser la palette disponible. Cette réalisation passe par le vécu. Le Chenn va donc devoir s'incarner, c'est-à-dire apprendre dans une école particulière qui est celle

de la vie. Mais comme à l'école, certaines classes ou certaines leçons peuvent être parfois très difficiles à intégrer, à accepter ou même tout simplement à comprendre. Le Chenn doit alors redoubler. Il va devoir se réincarner pour reprendre la leçon là où elle a été abandonnée. C'est le principe même de la réincarnation. Nous verrons d'ailleurs plus loin qu'un principe équivalent, la « reproduction de schémas », existe pour le Ciel Postérieur, la vie consciente et présente.

Nous sommes en présence du concept « karmique » de la vie, dont certains auteurs ont déjà parlé. Je voudrais seulement rappeler avec force l'argument de base du karma, car il est parfois proposé d'une manière peu satisfaisante. Il s'agit, en effet, d'une conceptualisation évolutive de la vie et non d'une philosophie punitive comme certains esprits, eux-mêmes coupables, marqués par leur culture judéo-chrétienne, en parlent parfois, le croient ou le font croire. Nous ne revenons pas expier, payer ou subir la punition de comportements passés. Tout ceci est manichéen et ne correspond en rien au niveau énergétique des choses où les notions de bien et de mal n'existent pas. Tout cela ne peut d'ailleurs avoir de sens « historique » dans l'enchaînement des karmas, puisque les notions de valeur changent selon les époques, les traditions, les cultures. Le principe karmique est beaucoup plus simple et repose sur la nécessité d'expérimentation et d'intégration de toutes les potentialités de la vie. L'école de la vie se déroule comme toutes les écoles (quel hasard), c'est-à-dire avec des classes, des récréations, des leçons à apprendre et à comprendre jusqu'à ce que nous les ayons intégrées, et aussi, bien entendu, des « factures » à nos comportements non appropriés (c'est-à-dire si nous

ne respectons pas les règles du jeu, si nous avons une mauvaise conduite).

C'est ici que la confusion et l'amalgame avec le punitif peuvent exister. Mais facture ne veut pas dire punition. Facture signifie qu'à chaque cause est associé un effet, qu'à chaque comportement existe un résultat, et que si ce comportement n'est pas en accord avec les règles de fonctionnement des choses, il produit un résultat qui n'est pas satisfaisant ou agréable. Prenons un exemple simple. Si nous avons envie de sucré, nous savons qu'une pâtisserie va nous donner ce sucré. Nous la mangeons et effectivement notre besoin de sucré est satisfait. Si nous sommes à proximité d'une plaque chauffante et que nous avons froid aux mains, nous allons nous réchauffer à cette plaque. Mais nous savons aussi qu'une plaque chauffante peut brûler et que nous devons donc respecter une certaine distance par rapport à elle. Cependant, si, par exemple, nous sommes pressés et que pour nous chauffer les mains plus vite nous les approchons trop de la plaque, la facture de cette attitude sera une brûlure. Cette brûlure n'est donc en aucun cas une punition, mais tout simplement le résultat d'un comportement inadapté, ne respectant pas un des critères de la situation. Le processus est exactement similaire au niveau psychologique. *Il n'y a pas dans tout cela de punition, c'est-à-dire de sanction établie, décidée et appliquée par quelqu'un ou quelque chose d'extérieur ou de transcendant, mais tout simplement l'effet, le résultat logique d'un processus comportemental donné.* Dans ce cas précis, il n'était pas en accord avec les lois du contexte. Il a donc produit une facture négative, la souffrance, la brûlure. Dans le cas de la pâtisserie, le comportement d'achat reste en accord et produit une facture positive qui est la satisfaction de l'envie. Mais si le comportement d'achat devient excessif (boulimie), il perd son accord avec les lois naturelles et devient alors porteur d'une facture négative qui est la prise de poids.

Revenons maintenant au Ciel Antérieur. Comment les choses se passent-elles? Le Chenn décide de vivre, de réaliser sa Légende Personnelle, son Chemin de Vie, et d'apprendre ainsi une leçon de cette vie. Pour que cette leçon puisse être apprise, il faut qu'elle ait les moyens de cette réalisation. Son choix va se faire en fonction du but déterminé, du travail à exécuter, mais aussi en fonction des expériences déjà vécues et intégrées, qui n'auront pas besoin d'être répétées. Toutes ces données « antérieures » sont « inscrites » dans ce que l'on appelle les Annales Akkashiques, sorte de mythologie intérieure, de mémoires holistiques (holographiques) propres à chacun et que les taoïstes qualifient de « vieilles mémoires » ou « mémoires antérieures ». Afin d'avoir les moyens de vivre ces nouvelles potentialités, le Chenn va choisir des structures et des limites qui vont lui permettre de vivre ses choix dans les meilleures conditions, c'est-à-dire les plus favorables mais aussi les plus efficaces.

Et cette notion d'efficacité est redoutable car elle est loin de signifier confortable ou agréable. Nous touchons là à un point crucial de la notion de Chemin de Vie. En effet, comme nous l'avons vu précédemment, tous les chemins peuvent présenter des ornières ou des tournants sur lesquels le véhicule de notre existence va vivre des cahots ou des moments de perte de visibilité, de la même manière que toutes les légendes se réalisent à travers des épreuves. Ce sont ces éléments que l'astrologie, et en particulier l'astrologie karmique, peut nous aider à appréhen-

der. Le choix des conditions de réalisation va alors mettre en place les données du choix d'incarnation, c'est-à-dire de toutes les conditions physiques et environnementales. Époque, famille, pays, région, sexe, race, etc., deviennent alors le cadre structurel de l'incarnation et donnent les limites matérielles à la réalisation de l'être sous la forme duquel et dans lequel le Chenn a choisi de s'incarner.

☐ Le Ciel Postérieur

Avec l'incarnation puis la naissance, nous quittons le plan du Ciel Antérieur pour passer à celui du Ciel Postérieur. Le Chenn Prénatal vient de s'aimanter sur un support (œuf fécondé) correspondant à sa fréquence vibratoire, à sa recherche. Il s'additionne alors aux énergies des parents qui viennent de féconder cet œuf éternellement magique qui va devenir un être humain. Ces énergies s'additionnent elles-mêmes aux énergies environnementales (planètes, lieu, époque) pour donner le Chenn individuel. Celui-ci, encore « non actif », va continuer à s'enrichir en engrangeant des informations jusqu'au moment de la naissance, de la coupure du cordon, où il devient réellement actif. C'est pour cette raison que les thèmes d'astrologie sont calculés à partir de la date de naissance et non pas à partir de la date de conception.

Comment les choses se passent-elles au niveau du Ciel Postérieur ? Nous sommes au niveau du monde fini. Les limites des choses sont celles du monde matérialisé et tangible. L'être s'est incarné et vit son existence à travers un corps physique et des contraintes matérielles. La survie de ce corps implique un certain nombre de règles et

d'obligations qui sont à la fois universelles (manger, boire, dormir, etc.) et locales (culture, lieu, climat...). Ces limites imposent à l'individu un cadre de fonctionnement bien précis, qui est le plus adapté à la réalisation de son choix d'incarnation. Sa réalité physique, son corps, subit complètement les contraintes de ce cadre alors que ses réalités psychologique et émotionnelle sont un peu plus libres par rapport à lui.

L'intérêt de connaître ces limites matérielles réside dans le fait que, comme elles sont les points d'appui de notre réalisation, ce à travers quoi celle-ci se fait et s'exprime, elles peuvent être, à l'inverse, un remarquable moyen de décodage et de compréhension de la partie que nous jouons, de ce qui se passe en nous. Cela est vrai pour notre corps, pour nos émotions, notre psychologie, notre environnement et tout ce qui « nous arrive ». Nous avons là en fait un extraordinaire outil de connaissance ; encore faut-il essayer de le déchiffrer.

Comme nous pouvons le voir sur le schéma de la page 29, nous avons dans le Ciel Antérieur et dans le Ciel Postérieur une droite et une gauche. Cependant, nous pouvons constater qu'elles sont inversées. Nous touchons à un élément important de déchiffrage qui est celui des latéralités. Cette inversion nous permet de comprendre pourquoi la psychomorphologie et la psychologie moderne placent au niveau du corps humain le rapport à la mère dans le côté gauche du corps et le rapport au père dans le côté droit, alors que la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie taoïste font l'inverse. Cela s'explique par le fait que l'Occident s'est toujours beaucoup plus « préoccupé » du non-manifesté, de l'esprit et de l'âme, c'est-à-dire des éléments qui viennent du Ciel

Antérieur, que du corps et de la réalité physique et matérielle, considérés comme « inférieurs » et qui appartiennent au Ciel Postérieur. L'Orient, de son côté, s'est toujours préoccupé de « l'ici et maintenant », du vécu actuel et réel, du manifesté, du Ciel Postérieur. Le corps physique et la réalité matérielle sont très importants pour les Orientaux, puisque c'est à travers eux que le Chenn s'exprime.

L'Occident base donc son approche sur des éléments appartenant principalement au Ciel Antérieur, alors que l'Orient base la sienne principalement sur le Ciel Postérieur, du moins pour les latéralisations physiques. C'est pour cette raison qu'elles sont inversées, comme cela se passe entre l'image de la réalité que perçoit l'œil et celle inversée qui est transmise et « reconstruite » dans le cerveau. Le côté droit du corps est donc, pour les Orientaux, en rapport avec le Yin et, par conséquent, la symbolique maternelle, et le côté gauche est en rapport avec le Yang et la symbolique paternelle. Cette précision est extrêmement importante car les latéralisations physiques des symptômes et des traumatismes vont être pour nous des éléments particulièrement parlants et révélateurs de ce qui se passe au fond de nous. Or, étant donné que ces manifestations appartiennent au manifesté, au Ciel Postérieur, elles sont codifiées par la latéralisation proposée par les Orientaux (droite = symbolique maternelle). En revanche, tout ce qui se passe dans la psychologie, l'imaginaire, le rêve ou qui a été conçu en forme avant la naissance (psychomorphologie) appartient au Ciel Antérieur et correspond de ce fait à la latéralisation principalement utilisée par les Occidentaux.

Prenons un exemple. Un enfant qui naît avec une oreille droite légèrement plus grande que la gauche va avoir une relation et une dépendance d'écoute privilégiée avec son père. Pourquoi? Si l'enfant est né avec cette oreille plus grande, c'est parce qu'elle s'est formée ainsi avant la naissance; elle s'est structurée sous cette forme dans le Ciel Antérieur, dans le non-manifesté. À ce niveau, la droite est en rapport avec la symbolique paternelle et la gauche avec la symbolique maternelle. Tout ce qui viendra de son père, éducativement, culturellement, sera reçu et perçu avec une plus grande sensibilité, une plus grande écoute mais sans doute aussi une plus grande dépendance.

Si, en revanche, cet enfant déclare une otite à cette même oreille droite, nous sommes dans le monde manifesté, dans le vécu de l'enfant après sa naissance. Cette oreille droite est donc maintenant en relation avec la symbolique maternelle car nous sommes dans le Ciel Postérieur, le manifesté. C'est l'enfant qui a déclenché une manifestation symptomatique dans son corps physique présent et après sa naissance. Ici, les latéralités s'inversent et la droite devient en relation avec la symbolique maternelle. Cette otite signifiera qu'il ne veut pas entendre ce qui vient de sa mère, que son écoute vers ce qui vient d'elle ne le satisfait pas. Peut-être crie-t-elle trop souvent ou passe-t-elle son temps à lui dire : « Fais attention, ne fais pas ça, tu vas tomber, te faire mal, ne prends pas froid », etc.

Nous pouvons aussi prendre un second exemple. C'est le cas d'une personne qui rêve qu'elle se tord la cheville gauche. Bien que cet incident ait lieu après la naissance, nous sommes malgré tout, pour ce cas précis, dans le non-manifesté, le virtuel, puisque cela se passe dans le

monde onirique (rêve). Cette entorse sera à mettre en relation avec la symbolique maternelle. En revanche, si cette personne se tord réellement la cheville gauche, nous sommes dans le manifesté et cette entorse prend alors une signification symbolique paternelle et peut exprimer par exemple un problème de position, d'attitude relationnelle avec un homme.

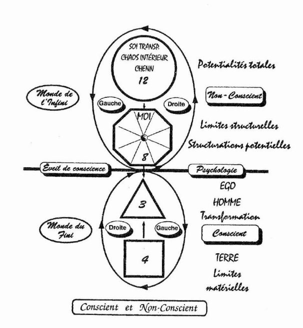
Étant donné l'importance de ces notions de latéralités, nous pouvons synthétiser tout ce qui précède dans le tableau suivant.

	Avant la naissance	Après la naissance	
	Formation du corps	Traumatismes, maladies, symptômes	États « alpha », prémonitions, rêves
Côté droit du corps	Symbolique paternelle	Symbolique maternelle	Symbolique paternelle
Côté gauche du corps	Symbolique maternelle	Symbolique paternelle	Symbolique maternelle

Nous allons maintenant pouvoir revenir à cette notion de Ciels Antérieur et Postérieur et l'élargir en la ramenant, selon le principe du « tout est en tout », au niveau de l'individu incarné, manifesté dans notre monde. Nous pouvons calquer d'une façon totale, par un principe d'analogie, cette représentation du macrocosme universel sur le microcosme de l'individu et faire ainsi apparaître les notions de Conscient et de Non-Conscient.

Le Conscient et le Non-Conscient

Que pouvons-nous constater ? En reprenant exactement la construction du schéma précédant Ciel Antérieur/Ciel Postérieur page 29, le Ciel Antérieur devient alors le Non-Conscient, la conscience de nuit, le silence intérieur, et le Ciel Postérieur devient le Conscient, la conscience de jour, le phénoménal, le son extérieur.



Conscient et Non-Conscient

□ Le Non-Conscient

Observons en détail les informations que nous avons. Nous savons que le Ciel Antérieur représente le niveau préexistentiel, le stade où se « prépare » l'existence sur tous les plans (règles, structures, choix, etc.). Lorsque nous transposons et que le Ciel Antérieur devient le Non-Conscient, celui-ci représente alors le prémanifesté, le niveau où se prépare le « manifesté », c'est-à-dire ce qui se passe dans le monde tangible et conscient. Les actes, les actions, les réalisations sont du domaine de ce manifesté, de ce que nous pouvons percevoir et qui peut être directement associé à « l'horizontalité », et sont « préparés » dans le Non-Conscient.

C'est dans ce Non-Conscient que se situe cette Conscience Holographique dont je parlais précédemment. C'est elle qui élabore les actions qui vont nous permettre de concrétiser les choix de réalisation du Chemin de Vie, de notre Légende Personnelle. Cette Conscience porte en elle la mémoire et la connaissance des choix intérieurs que nous avons faits dans le Ciel Antérieur et « connaît » la totalité de nos Annales Akkashiques, de notre mythologie personnelle. Le Non-Conscient dispose de toutes ces informations qui sont mémorisées dans l'Énergie Ancestrale. Il sait, par conséquent, quels sont nos choix et nos besoins d'expérimentation et est ainsi à même de déterminer les meilleurs processus pour que nous « réussissions ». C'est ici (comme pour la « punition ») que les confusions peuvent naître entre la liberté, le déterminisme, le destin, la destinée et la fatalité. Car si les processus sont observés *a posteriori* et sans recul, on peut alors dire : « *C'était écrit.* » C'était effectivement écrit, mais pas dans le sens premier où il nous aurait fallu suivre un scénario établi par quelque chose ou quelqu'un d'extérieur à nous-mêmes, dans lequel nous ne serions que des pantins animés et dirigés par l'extérieur. *C'était écrit* dans le sens que *nous* l'avions écrit, que *nous avions écrit à l'intérieur de nous-mêmes* le meilleur scénario possible pour atteindre le but fixé.

Nous pourrions comprendre cela plus facilement en prenant une image. Si, par exemple, je souhaite me rendre à Nice pour assister au carnaval, ce but, cette décision va m'amener à faire des choix logistiques pour pouvoir être atteint. Je dois d'abord bloquer des dates de congés et réserver un hôtel pour la période. Mes goûts influent bien entendu sur le choix de cet hôtel. Si, d'autre part, je n'ai pas d'expérience en la matière, je risque de le faire trop tard et de ne plus avoir de place. Je vais ensuite décider d'un moyen de locomotion. Si j'aime la voiture et la vitesse, je prendrai l'autoroute. Si ce sont les beaux paysages qui m'intéressent, je choisirai alors les petites routes qui passent notamment par l'arrière-pays niçois. Dans ce cas, je devrai sans doute partir un jour plus tôt. Si j'ai peur en voiture, je prendrai le train et si je suis très pressé, je prendrai l'avion. Nous pouvons déjà voir ici comment ce qui est en nous conditionne nos comportements et nos choix. Pour atteindre un même but, chacun procédera d'une manière qui lui est propre, cette manière étant conditionnée par ses mémoires personnelles.

Cela étant, même une fois la décision prise, je reste à tout moment libre de changer d'avis et de ne plus aller à Nice. Rien ne m'empêche de descendre du train à Lyon ou à Marseille si je le souhaite, de m'arrêter dans les Alpes si je voyage en voiture. En revanche, si j'ai pris l'avion, ce

me sera plus difficile s'il n'y a pas d'escale (il peut devenir intéressant de méditer sur la validité des choix de « rapidité » dans l'évolution personnelle et sur leur souplesse réelle). Plus ma décision de changer de but sera tardive, plus elle risque d'être coûteuse (congés perdus, dédit d'hôtel, frais de billet de train, etc.), mais elle reste toujours possible. Le déterminisme du choix de base n'est donc pas total. Il est cependant clair que je ressentirai la frustration de n'être pas allé au carnaval. Si le but du voyage était en revanche de régler une affaire difficile et désagréable, ma liberté potentielle serait de fuir, d'éviter ce moment difficile. Mais il me faudra de toute façon régler cette affaire un jour ou l'autre. Plus je le ferai tard, plus cela me sera difficile et coûteux (désagréable).

Si, en revanche, j'ai bien fait tout ce qui convient, je serai à Nice pour assister au carnaval dans les conditions qui me conviennent. Cela semble logique pour tout le monde et il n'y a rien d'étonnant. Nous pouvons mieux voir à nouveau comment les choses s'élaborent en nous et de quelle manière les choix intérieurs sont conditionnés par les « mémoires » existantes. La seule différence par rapport à mon exemple est que, la plupart du temps, tout cela n'est pas conscient alors que dans ce cas précis, je sais ce que j'ai décidé et ce que je veux obtenir.

Mais supposons maintenant que quelqu'un d'extérieur, un extraterrestre qui n'est pas au courant des coutumes et des habitudes terriennes et qui ne connaît pas mon choix, ma décision, m'observe. Que voit-il ? Il voit un individu en train d'assister au carnaval de Nice. S'il étudie ce qui s'est passé avant mon arrivée à Nice, que constate-t-il ? Tous mes actes précédant mon arrivée (prise de congés, réservation d'hôtel, trajet, etc.) semblent lui montrer une seule chose : tout s'est construit, déroulé de façon à ce que je sois à Nice ce jour-là. S'il s'interroge sur ma présence et sa raison, il ne peut que conclure une chose : c'est qu'il était écrit que je devais aller à Nice, car tous mes actes se sont inscrits et déroulés dans ce sens, comme s'ils avaient été déterminés pour me faire aboutir à ce résultat. Je vais lui apparaître comme un pantin qui a été conduit comme le fétu de paille sur la rivière et qui va là où le courant le mène. Il lui manque l'information la plus importante pour pouvoir penser autrement, *à savoir que c'est moi qui ai choisi et décidé d'aller à Nice.* Je ne suis plus alors déterminé (puisque j'ai choisi). Pour schématiser, nous pouvons comparer, assimiler notre existence à un théâtre où le Ciel Antérieur serait l'auteur de la pièce et le Non-Conscient le metteur en scène.

Toute la trame de notre histoire est écrite dans notre Chenn Prénatal, dans notre Conscience globale, Holographique, et sa mise en scène est réalisée par notre Non-Conscient, notre Maître ou Guide Intérieur. Notre Conscient (notre Cocher) et notre corps physique (la Calèche) sont ses acteurs visibles et privilégiés. Ils doivent respecter la mise en scène et leur rôle, mais ont cependant une liberté certaine, une possibilité d'improvisation qui sont conditionnées par le respect de la trame de fond (chemin, légende). Lorsque tout se passe normalement, à la fin du spectacle (mort), nous avons la satisfaction d'avoir respecté cette trame et joué avec succès le rôle (Chemin de Vie). Lorsque, en revanche, nous ne suivons plus la mise en scène, que nous ne respectons plus la trame, il y a alors une distorsion entre le Non-Conscient et le Conscient, entre l'acteur, le rôle et la mise en scène.

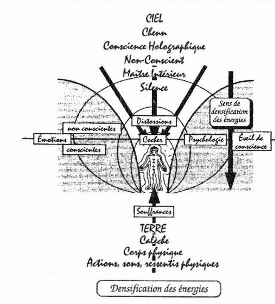
C'est alors que les tensions, souffrances, maladies, accidents et autres actes manqués apparaissent.

En fait, il semble que la grande finalité de l'existence soit d'aboutir à la cohésion, à la cohérence entre le Non-Conscient et le Conscient, entre le Maître ou Guide Intérieur et le Cocher. C'est là, je crois, tout le secret de l'harmonie profonde, de la véritable sérénité, qui nous montre combien tout cela n'est pas l'apanage d'une culture ou d'une éducation mais tout « simplement » le résultat d'un travail individuel clair et sans concession. C'est pourquoi cette notion d'harmonie est très éloignée de celle d'intellect ou de culture mais dépend uniquement du niveau de cohésion de l'individu entre ce qu'il est, ce qu'il fait et son Chemin de Vie. De ce fait, nous allons pouvoir rencontrer et ressentir cette profonde force chez un lama tibétain, un berger du Larzac, une institutrice du fin fond du Cantal (j'y suis né), un pêcheur breton, un philosophe moderne, un biologiste ou un vieux jardinier anglais par exemple.

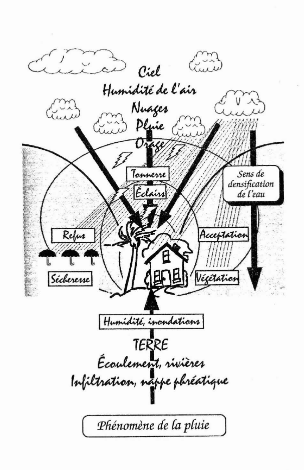
☐ Le Conscient : densification et libération des énergies

Dans le monde du Conscient, les choses apparaissent petit à petit en se manifestant d'une façon de plus en plus tangible. Cela se passe tout d'abord au niveau des énergies du corps, puis des émotions, cette fois-là conscientes, et enfin de la psychologie, elle aussi consciente, de l'individu. Le processus continue ensuite dans le plan physique et se manifeste dans les méridiens, puis les organes et enfin les membres. Nous sommes arrivés au dernier niveau de densification des énergies, au plus bas. Nous sommes au niveau de la Terre, là où les limites matérielles sont les plus lourdes et les plus contraignantes.

Ce processus de densification fonctionne exactement de la même manière que le phénomène naturel de la pluie. Il y a tout d'abord la présence d'une certaine humidité dans l'air. Celle-ci n'est pas perceptible (Non-Conscient) sauf avec des appareils très sophistiqués. Au bout d'un certain temps et sous certaines conditions, cette humidité commence à se densifier en se condensant



Densification des énergies



Phénomène de la pluie

sous forme de vapeur d'eau. Elle forme alors, dans le Ciel, les nuages (idées, pensées, émotions, envies, intentions, etc.) qui sont perceptibles mais encore peu consistants. Certains de ces nuages sont légers et ne présentent aucun risque d'orage (émotions, pensées, intentions négatives). La vapeur d'eau continue à se densifier dans ces derniers, se condenser et finit par produire des gouttes d'eau, de la pluie, voire de l'orage. L'averse tombe alors vers le sol, la terre (notre corps), qui est mouillé et détrempé par cette eau (ressentis, tensions, souffrances). Lorsque l'orage (tensions) est fort, le tonnerre gronde et la foudre frappe même parfois (attaque cardiaque, crise d'épilepsie, syncope, folie, etc.). Le schéma simple qui suit nous résume cela et nous pouvons facilement le comparer au précédent (page 45) qu'il nous aidera à comprendre.

La bascule entre le Non-Conscient et le Conscient se fait par l'éveil de la conscience. Celui-ci s'effectue par le passage à l'action, au « faire », qui représente le dernier stade de densification des énergies. À travers le résultat produit par cette action, nous allons pouvoir constater où nous en sommes et avoir alors ce qui s'appelle une « prise de conscience ». Si le résultat obtenu est « bon », c'est-à-dire qu'il cadre avec le but recherché, cela signifie que le processus a été globalement cohérent et que nous avons respecté toutes les phases intermédiaires de la réalisation, quelles qu'elles soient. Ce n'est pas, bien entendu, totalement conscient et c'est pour cette raison que nous avons parfois besoin d'expérimenter l'erreur ou la douleur pour comprendre à quel niveau les choses ne vont pas. C'est pour cela que j'écris « bon » entre guillemets, car certaines expériences désagréables sont en fait de « bonnes » expériences, comme la pluie qui mouille et qui détrempe

mais qui fait aussi pousser toute la nature. Notre refus ou une recherche excessive de protection va nous empêcher de les vivre, comme l'abri de la pluie provoque la sécheresse. Car ces expériences vont nous obliger à réfléchir à ce qui se passe et sans doute à provoquer les changements nécessaires (et par conséquent à grandir) si nous sommes prêts à « entendre », bien sûr. Nous rentrerons, sinon, dans un processus de reproduction de schémas, jusqu'à ce que nous comprenions. *Nous retrouvons ici exactement le même processus que pour la loi karmique.* La seule différence est que nous « revivons » l'expérience, nous reprenons la leçon, dans le même plan de conscience, sans avoir besoin de mourir physiquement, de changer de plan de vie. Il est bien entendu qu'à chaque fois l'expérience sera plus forte, un peu comme lorsque nous nous adressons à quelqu'un qui est dur d'oreille ou qui ne veut pas entendre. Nous sommes obligés de lui parler de plus en plus fort, voire même de crier, jusqu'à ce qu'il puisse ou qu'il décide de nous entendre.

La Vie et, à travers elle, notre Conscience Holographique, notre Non-Conscient, notre Maître ou Guide Intérieur sont parfois amenés à faire la même chose avec nous. Les cris qu'ils nous adressent sont nos tensions et nos souffrances physiques et psychologiques, morales ou émotionnelles. Ils nous avaient bien entendu envoyé des messages au préalable avant d'en arriver à ces cris, mais notre surdité, suffisante ou peureuse, nous a empêché de les recevoir et de les percevoir. Il est très important de redonner leur vrai sens à la souffrance et à la maladie et de pouvoir les replacer dans leur axe. La course scientifique moderne de lutte contre ces expressions profondes de notre rapport à la vie et à notre vie est perdue

d'avance. *La vie nous devancera toujours* et nous n'arriverons pas (heureusement !) à la faire taire, à la museler. Chaque pas en avant fait par la science mécaniste est toujours compensé par un pas équivalent, voire plus grand, fait par la vie. *Plus la médecine sait « soigner » de maladies, plus celles-ci deviennent profondes, difficilement maîtrisables et capables de muter.*

Il est hautement préférable d'essayer de comprendre le sens de ce que nous vivons, plutôt que de le faire taire (médecine allopathique) ou de rendre nos souffrances obligatoires, inéluctables et méritées (dogmatisme ou fanatisme religieux) sans chercher plus loin, par peur ou besoin de confort et de facilité dans l'instant. Soyons cependant très vigilants sur la signification et la raison des choses. En effet, s'il est vrai que ces tensions, ces souffrances ou ces maladies sont parfois nécessaires pour que nous « comprenions », pour grandir, elles ne sont jamais obligatoires ou inéluctables. Ce ne sont pas des fatalités, n'en déplaise à certains ! Elles ne deviennent nécessaires que parce que, parfois, nous ne voulons ou ne pouvons pas « comprendre » autrement. Il ne s'agit pas, ici non plus, d'une punition mais d'une « leçon de choses », comme l'enfant qui se brûle parce qu'il a besoin d'expérimenter le feu.

Nous pouvons les éviter. Lorsque nous acceptons véritablement une recherche de compréhension nouvelle, même face à la mort, nous pouvons mettre en place un processus de *feed-back.* Celui-ci appartient au principe même de la vie. Une fois qu'elles ont atteint leur point le plus bas, c'est-à-dire le niveau physique et matérialisé, la douleur ou la maladie peuvent se retourner et partir dans le sens inverse pour se transformer en un processus

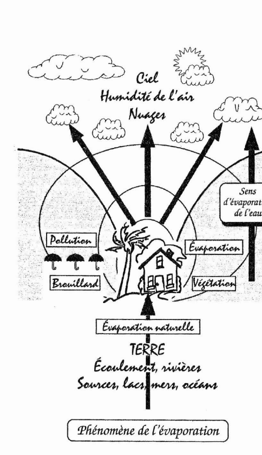
d'allégement, de libération. Mais cette transformation ne peut avoir lieu que si nous ne bloquons pas les énergies densifiées. En « tuant » leur potentiel d'expression par la médication chimique ou l'effet des croyances linéaires, dogmatiques et cristallisées, nous les fixons en effet sur leur lieu et dans leur mode d'expression, les empêchant ainsi de remonter, de retourner à leur source pour s'éteindre. Elles gardent toute leur force potentielle et sont prisonnières du point où nous les avons « réduites au silence ». À la première occasion, elles vont se manifester à nouveau, libérant non seulement l'énergie tensionnelle du moment, du contexte, mais aussi celle des situations précédentes qui n'avaient pu se libérer ou que nous avions muselées. Elles possèdent alors une puissance accrue, qui a été additionnée pour ne pas dire multipliée par toutes les tensions précédentes déjà emmagasinées. Elles choisissent en général de s'exprimer « ailleurs », en d'autres points du corps et de l'esprit, car elles gardent en mémoire l'information selon laquelle elles ne peuvent pas s'exprimer par le premier moyen qu'elles avaient choisi, puisque nous avons réussi à les réduire au silence. Ceci nous permet un peu mieux de comprendre pourquoi les expressions pathologiques (maladies) ont besoin de devenir de plus en plus profondes (cancer) ou plus mobiles, insaisissables (spasmophilie) ou capables de muter (virus, sida) dans leur forme nouvelle.

Nous pouvons reprendre mon image de la pluie pour comprendre plus facilement ce processus de libération. La pluie a mouillé la terre, cette dernière « rend » l'eau au ciel en la laissant s'écouler naturellement dans les rivières et les fleuves, jusqu'à la mer. Puis l'eau s'évapore et se transforme alors en vapeur et en humidité de l'air. Si, en

revanche, la terre garde l'eau (nappe phréatique captive, barrage, etc.), les endroits où elle l'emprisonne se remplissent un peu plus à chaque averse. À la suite d'un orage plus fort qui ne peut être absorbé, tout craque et c'est le glissement de terrain ou le barrage qui cède avec tous les effets dévastateurs que l'on connaît.

Il en est exactement de même pour nous. Si nous bloquons ces énergies par notre pollution intérieure (émotions, rancœur, ressentiments, etc.), les tensions et les souffrances restent en nous et produisent un cycle boomerang qui s'auto-alimente et assombrit notre quotidien, tout comme la pollution de l'air crée au-dessus de nos cités une coupole de plus en plus opaque. Si nous ne bloquons pas ces énergies, notamment si nous « acceptons » la douleur (être mouillé) dans sa signification, si même nous l'anticipons et évitons ainsi qu'elle ait besoin de se produire, le processus de libération (évaporation, voir schémas pages 52 et 54) peut alors s'enclencher. Il se manifestera par une délivrance physique, matérielle de la souffrance, et sera véritablement ressenti comme une « libération », voire comme un « miracle ». Je ne crois pas qu'il y ait autre chose derrière toutes ces « guérisons miraculeuses » comme, par exemple, ces rémissions spontanées si surprenantes et inexplicables pour le monde rationnel.

Je ne peux m'empêcher de penser ici à un exemple particulièrement spectaculaire de ce processus de libération, que j'ai connu. Une jeune femme était venue me voir en consultation pour un travail de relaxation et d'Harmonisation de ses énergies, car elle était très tendue et souffrait profondément dans son corps. Elle souffrait en effet d'une hernie discale importante aux cervicales et

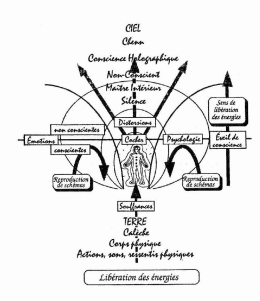


Phénomène de l'évaporation

devait d'ailleurs se faire opérer. La nuque bloquée dans une minerve et le visage défait par de nombreuses nuits sans sommeil, cette personne traversait dans son corps une période vraiment difficile. Après avoir fait un premier travail d'Harmonisation, nous avons pu aborder le fond du problème, c'est-à-dire ce qu'il y avait réellement derrière cette souffrance physique. Je l'amenais progressivement d'abord à identifier quel traumatisme émotionnel pouvait se cacher derrière cette hernie, puis à essayer de comprendre ce qu'il devait signifier, comment il s'inscrivait dans sa vie, quel était son sens. Ce qui se passa fut étonnant. Sans même que cette jeune femme ne s'en rende compte, sa nuque se relâchait à vue d'œil au fur et à mesure qu'elle parlait, laissait ses larmes couler, exprimait son ressenti et comprenait le sens des choses. Elle se mettait de plus en plus à bouger la tête, à la tourner, à tel point qu'au bout d'un moment je l'interrompais pour lui dire : « Vous rendez-vous compte que vous bougez votre tête tout à fait normalement, sans gêne apparente ? » Elle s'arrêta alors de parler quelques secondes puis éclata de rire, avec encore quelques larmes dans les yeux. La minerve était devenue inutile, ainsi d'ailleurs que la douleur. Elle avait compris et accepté le sens de l'épreuve lourde qui l'avait frappée et pouvait en effacer la mémoire émotionnelle qui était restée bloquée dans sa nuque.

Si cette personne s'était fait opérer, ce qui avait déjà été le cas lors d'une précédente hernie, elle n'aurait pas été à même de comprendre ce qui gâchait sa vie, ce qui était caché derrière sa souffrance physique. Elle aurait été obligée de récidiver (ce qu'elle était précisément en train de faire) pour pouvoir comprendre. Il est donc très

important pour nous de décoder, voire d'accepter les processus douloureux que nous vivons. Si, dans la mesure du possible, nous les laissons s'exprimer, ils vont monter jusqu'à un paroxysme puis s'inverser ensuite en s'effondrant complètement, en disparaissant. Ce point paroxystique ne peut pas toujours être atteint par l'individu. Ce n'est pas cela qui est le plus important. Ce qui est important, c'est d'aller jusqu'où nous pouvons et à chaque fois nous gagnerons du terrain. C'est comme un entraînement sportif ou la pratique de la danse, par exemple. Les étire-



ments quotidiens ouvrent les axes articulaires et le travail sur la douleur permet d'aller toujours un peu plus loin dans l'ouverture de son corps. Mais attention, tout ceci fonctionne sainement à condition que nous ayons « l'intelligence » de ne pas aller trop loin, de ne pas transformer le processus évolutif en comportement mortifère.

L'éveil de conscience va nous aider en cela en jouant son rôle de « portier ». Par l'approche de la psychologie de l'individu, consciente et non consciente, par le travail sur ses émotions, elles aussi conscientes et non conscientes (mémoires émotionnelles), nous allons pouvoir faciliter cet éveil de conscience qui permettra lui-même au processus libératoire de s'effectuer dans le Non-Conscient. Il pourra ainsi remonter jusqu'à la Conscience Holographique et y inscrire ou choisir de nouveaux modes expérimentaux (de nouveaux scénarii).

C'est à ce niveau que l'individu rencontre la phase d'acceptation, d'intégration de l'expérience, de ces ressentis plus ou moins agréables. Cette phase est difficile car elle appartient encore au monde du Conscient et se heurte aux émotions existantes. L'acceptation du vécu va permettre d'annuler, d'effacer ces mémoires émotionnelles conscientes, grâce à l'intégration réfléchie du sens de l'expérience et si nécessaire permettre le pardon. Cette phase est fondamentale et conditionne la bascule vers le plan du Non-Conscient. Si elle ne se fait pas, l'individu retombe dans son schéma précédent. Sa révolte, son refus de comprendre, sa non-acceptation vont l'obliger au revécu, car ils signifient la non-compréhension du message. Ils montrent aussi que nous continuons à fonctionner dans la dynamique où nous « réglons des comptes » (à la vie, aux autres et à nous-mêmes) au lieu de les apurer.

Nous sommes dans la reproduction de schémas et dans la nécessité de revivre « plus fortement » ce qu'il y a à comprendre. Nous sommes dans la tension et le conflit, dans la dynamique de la guerre, qui nous éloignent toujours davantage de l'équilibre, de la paix intérieure, de la paix avec la vie.

Si, en revanche, la bascule se fait correctement, le processus de libération passe alors dans le plan du Non-Conscient où les phases suivent la même logique que dans le Conscient. L'individu rencontre une phase de ressenti, voire de souffrance, mais elle ne se manifeste plus dans le physique et le matérialisé mais dans la psychologie profonde, dans ses rêves. Cette phase s'appuie sur les émotions non conscientes de l'individu et se nourrit des blessures intérieures profondes liées par exemple à son enfance ou à d'autres plans de conscience. Il va devoir essayer de comprendre ces mémoires et tenter de compatir à ces émotions, c'est-à-dire de les « aimer », de les reconnaître pour ce qu'elles sont, sans les juger ou lutter contre elles. C'est à ce niveau que se font les véritables « lâcher prise », ceux qui se produisent lorsque la vie nous a poussés au bout, à la dernière extrémité. Nous sommes alors obligés de lâcher car nous avons épuisé toutes nos forces à lutter sans résultat. Nous ne savons plus que « *faire* » et nous ne pouvons plus comprendre, dans notre logique cartésienne, ce qui nous arrive et pourquoi ça nous arrive. Il ne nous reste plus alors qu'à accepter ce qui se passe et pardonner si nécessaire. C'est le stade chrétien du « que Votre Volonté soit faite », c'est le « Inch'Allah » (le vrai) islamique, c'est le « lâcher prise » oriental. Ce ne sont à aucun moment des abandons, des laisser-aller ou des abdications, mais des « acceptations », des accueils intérieurs d'une raison des choses qui nous dépasse. C'est alors que les choses changent d'une façon étonnante et que des situations inextricables de notre vie se retournent complètement.

Pour reprendre l'exemple des rémissions spontanées, elles sont vraiment très explicites. Elles se produisent, en effet, toujours chez des personnes au dernier stade d'un cancer et condamnées par la médecine. Plus rien ne peut les sauver, les guérir. Il leur a même été annoncé qu'elles n'avaient que peu de temps à vivre. C'est à ce moment-là que certaines basculent vers ce dernier niveau, ce stade de l'acceptation, de l'intégration. Dans un temps étonnamment court (quelques jours), leur corps redevient complètement sain. Lorsque nous arrivons à cette libération des énergies, les mémoires et les choix expérimentaux peuvent être effacés pour laisser la place à d'autres mémoires et d'autres choix. Si nous ne passons pas l'un de ces stades, nous devrons recommencer le processus inéluctablement, jusqu'à ce que nous « acceptions ». Il est bien entendu que tous ces processus fonctionnent en permanence, à tous les niveaux et avec des intensités variables et pas uniquement à travers les maladies graves ou les souffrances importantes. Ils sont la plupart du temps non conscients et ce n'est que dans les cas difficiles qu'ils se manifestent avec autant de force. Cependant, ces processus vont en permanence se traduire dans notre niveau énergétique le plus densifié, c'est-à-dire notre corps physique. Comment cela se passe-t-il et quels sont les moyens privilégiés de ces manifestations?

Les traductions physiologiques

Comme toutes les réalités énergétiques de notre monde, la réalité humaine a besoin de son support manifesté, de son corps physique, pour pouvoir traduire, exprimer ce qui se passe dans ses arcanes plus profondes. Il est évident pour tout un chacun que nous avons besoin de gestes, de paroles ou de dessins pour pouvoir exprimer nos idées, nos pensées, nos sentiments. Tous ces phénomènes intangibles n'existeraient pas, dans le sens où ils ne pourraient être perçus, s'ils n'avaient pas cette possibilité de se manifester. De la même manière et en allant un peu plus loin, le plus bel ordinateur du monde ne serait d'aucune utilité s'il ne possédait pas de périphériques (écran, imprimante, scanner, etc.). Il semble donc qu'un esprit humain ait peu de raison d'être sans sa projection matérialisée qu'est le corps physique.

Si je reprends l'exemple de l'ordinateur, il ne lui sert à rien d'être formidablement puissant si ses périphériques ne peuvent « suivre », c'est-à-dire exprimer cette puissance. Il ne lui sert à rien non plus d'avoir des périphériques extraordinaires si sa capacité de mémoire ou de calcul n'est pas à la hauteur, comme par exemple d'avoir une imprimante couleur s'il ne peut travailler qu'en noir et blanc. Il en est de même pour l'homme qui doit rechercher cet équilibre entre le corps et l'esprit. L'intérêt essentiel est que, par l'expression de ce corps, il va pouvoir, s'il le veut vraiment, décoder ce qui se passe dans son esprit. Lorsque l'ensemble fonctionne d'une façon cohérente, la réalité physique est en accord avec la réalité spirituelle de l'individu. L'existence se déroule « normalement ». Lorsqu'il y a une distorsion entre les deux, entre le Conscient et le Non-Conscient, le scénario et l'acteur, vont alors apparaître les messages, les signaux d'alerte. L'être humain a principalement trois types de signaux, trois manières de vivre dans son corps, avec une intensité différente, ces messages intérieurs de distorsion. Ces trois types de message sont les tensions physiques ou nerveuses, les traumatismes physiques ou psychologiques et les maladies organiques ou psychologiques. Je parlerai à part des « actes manqués » qui participent en fait à ces trois niveaux.

Les tensions psychiques et psychologiques

Le premier type de signaux va être celui d'un ressenti de tension, de désagrément, comme par exemple des tensions dorsales, des difficultés digestives, des cauchemars, des malaises ou un mal-être psychologique, etc. Nous sommes au stade « normal » d'expression de la tension intérieure. Le Non-Conscient utilise un ressenti physiologique ou psychologique pour exprimer ce qui se passe. C'est le Maître ou Guide Intérieur qui cogne au carreau de la Calèche pour faire signe au Cocher et lui dire que quelque chose ne va pas (mauvaise direction, conduite inconfortable ou dangereuse, fatigue, besoin de faire le point, etc.). Si la personne est « ouverte », prête à entendre et à accepter le message au niveau de son Conscient, elle mettra en place les changements comportementaux nécessaires et les tensions disparaîtront. Plus l'individu a travaillé sur lui et est en cohérence avec lui-même et les parties les plus fines et les plus puissantes de lui-même (Non-Conscient), plus il est sensible et capable

de percevoir et de recevoir les messages du premier type et de les comprendre. Arrivé à un certain niveau, il sera même capable de les anticiper. Nous avons malheureusement beaucoup de difficultés à être réceptifs dès ce niveau. Il y a de nombreuses raisons à cela et en particulier notre tendance naturelle à la facilité et notre culture qui sépare les choses et fait que nous ne savons plus les relier. Ainsi, nous développons notre surdité intérieure. Ce premier niveau de messages est pourtant extraordinairement riche et il n'est pas le seul. De nombreux signes nous viennent aussi de notre environnement, notamment à travers ce que l'on appelle « l'effet miroir ». J'y reviendrai ultérieurement.

Pour pouvoir se faire entendre, notre Non-Conscient doit parfois aussi avoir recours aux deux autres types de message, les traumatismes et les maladies. Par souci et besoin d'efficacité, ils sont clairement plus forts et percutants, si j'ose dire. Ils présentent un second inconvénient non négligeable par rapport aux messages plus directs. Les traumatismes et les maladies sont toujours décalés dans le temps par rapport à l'origine de la tension. Ce décalage est proportionnel à notre surdité, à notre capacité à ne pas entendre les messages. Il peut être dû au fait d'une sensibilité extrême qui les rendrait trop forts, ou tout simplement à notre refus de changer. Le décalage est plus important pour la maladie que pour le traumatisme et est d'autant plus grand que la tension ou plutôt sa signification est « refusée », notamment parce qu'elle touche à des zones de sensibilité très fortes chez l'individu. Il arrive même, lorsqu'elle concerne des points clés fondamentaux de la personne, que ses effets se produisent sur des plans de conscience, des incarnations différentes.

Les traumatismes du corps et des membres

Ils représentent le deuxième mode de communication. Il s'agit là d'un deuxième stade dans la gradation des messages. Ils représentent, en effet, une phase où l'individu, à travers son Non-Conscient, est en recherche de solution. Le traumatisme est donc une expression active, en ce sens qu'il représente une double tentative de la part de la personne qui le vit. Il est tout d'abord un nouveau message, plus criant que le précédent type mais, malgré tout, encore un mode de communication ouvert. Le Maître ou Guide Intérieur frappe beaucoup plus fort au carreau et va même jusqu'à le briser pour faire suffisamment de bruit et obliger ainsi le Cocher à l'écouter. Ce stade peut encore permettre un changement direct de la situation concernée car il apparaît en cours de processus de densification ou de libération des énergies. Il ne signifie donc pas encore que l'on va devoir passer par une reproduction de schémas, à condition que nous en « accusions réception ». Il est destiné à marquer un temps d'arrêt pour la personne, à l'obliger à stopper momentanément sa dynamique non adaptée pour comprendre et changer.

Mais le traumatisme est aussi une tentative active de stimulation ou de libération des énergies tensionnelles qui se sont emmagasinées du fait de la distorsion intérieure de la personne. C'est pour cette raison qu'il ne se produit jamais au hasard dans le corps. Le choc, la coupure, l'entorse, la fracture, etc., vont se produire à un point

bien précis du corps physique, afin de stimuler les énergies qui circulent dans ce point ou d'évacuer le blocage d'énergies de ce point, parfois même les deux simultanément. Il nous fournit ainsi des informations d'une extrême précision sur ce qui se passe en nous. Se tordre la cheville droite ou se couper le pouce gauche, se déplacer la troisième cervicale ou se cogner la tête va signifier à chaque fois ce qui ne va pas.

Un jour, lors de l'un de mes séminaires, j'exposais cette idée et donnais des exemples. À un moment donné, je parlais des problèmes de genoux et expliquais que ceux-ci signifiaient des problèmes de tensions relationnelles avec les autres et en particulier des difficultés à lâcher, à plier, à accepter quelque chose lié à cette relation avec l'autre. J'obtins un gigantesque éclat de rire comme réponse. Je m'adressais alors à la personne qui venait de m'exprimer ainsi son désaccord et lui demandais en quoi ce que je venais de dire était si drôle. Cet homme me répondit alors qu'il s'était fait une entorse à un genou il y a deux ans, simplement parce qu'il disputait un match intense de football et qu'il avait shooté dans le ballon en se retournant. Il n'y avait donc là rien à comprendre si ce n'est que dans le sport, entre autres, on peut se blesser par hasard. Je lui demandais alors simplement à quel genou il s'était blessé. Le droit, me répondit-il. Je lui proposais alors de réfléchir si, à l'époque, il ne vivait pas de tension relationnelle conflictuelle avec une femme, face à laquelle il se refusait à lâcher quelque chose. Puis, ne désirant pas déborder sur le sujet, je passais simplement à autre chose, sans lui demander de réponse. Dans la demi-heure qui suivit, je vis qu'il réfléchissait, cherchait, puis tout à coup son visage se mit à pâlir brutalement. Je m'interrompais alors pour lui demander ce qui se passait. Il partagea alors devant tout le groupe ce dont il venait de se souvenir. La veille du match, il avait reçu la lettre officielle de demande de divorce de son épouse, avec laquelle il était en conflit depuis plusieurs mois, divorce qu'il refusait d'accepter.

Les traumatismes sont actifs car ils se manifestent dans le Yang; ils concernent généralement les parties du corps qui sont à l'extérieur, comme les membres, la tête, le buste. Ils agissent ainsi au niveau des énergies défensives qui circulent principalement en surface du corps. Le lieu blessé devient une information essentielle pour comprendre, mais la latéralité donne encore plus de finesse à cette compréhension. Une entorse au poignet signifie globalement quelque chose, mais le fait qu'il s'agisse du droit ou du gauche va préciser encore plus cette signification. Il faut savoir que plus la tension est forte ou plus elle dure depuis longtemps sans avoir été « perçue », plus le traumatisme a des chances d'être important, voire violent. Il n'en demeure pas moins « positif », c'est-à-dire actif, même s'il conduit à l'accident mortel, dans ce sens qu'il représente une tentative, parfois extrême, d'action, d'évacuation, de changement des choses. Il est donc clair qu'il devra être compris et, si nécessaire, traité dans cette compréhension. Sinon, nous risquons de bâillonner une recherche parfois vitale de solution.

Les maladies organiques et psychologiques

Le troisième type de message, enfin, est celui qui s'appuie sur les maladies, qu'elles soient organiques et/ou psychologiques. Nous sommes ici à un stade d'évacuation des tensions, des distorsions internes que l'on peut qualifier de « passif ». Nous sommes dans le Yin, dans les profondeurs du corps ou de l'esprit. L'Individu élimine ses tensions mais, cette fois, d'une façon « fermée ». Le Maître Intérieur met la Calèche en panne pour obliger le Cocher à s'arrêter. Cette évacuation, même si elle comporte une signification, oblige à cet arrêt et ne permet plus de changement direct. Elle apparaît en fin de cycle de densification ou de libération, lorsqu'il ne s'est pas déroulé totalement ou correctement et que notre « entêtement » a cristallisé, fixé les choses en nous. Il va donc falloir obligatoirement passer par la reproduction de schémas, d'expériences, le revécu, pour l'intégrer et changer si possible les mémoires de sa Conscience Holographique. Cette reproduction peut cependant se faire en ayant une conscience enrichie. Elle va dépendre de la compréhension que nous aurons eue de l'expérience, de notre capacité à avoir décodé et accepté le message de la maladie.

La maladie nous permet alors deux choses. Tout d'abord, de libérer les énergies tensionnelles emmagasinées et, en ce sens, elle joue un grand rôle de soupape. Nous pouvons méditer sérieusement sur ce que représente la façon « moderne », c'est-à-dire allopathique (médicaments chimiques), de soigner les maladies en les bâillonnant ou même en les « tuant » dans l'œuf ou lorsqu'elles sont en pleine force, les empêchant ainsi de s'exprimer. Mais la maladie sert aussi de signal d'alerte, d'une précision aussi grande que celle des traumatismes. Elle nous parle très précisément de ce qui se passe à l'intérieur de nous et nous donne des indications intéressantes pour l'avenir.

En tant que message passif, elle est enfin une fuite, un affaiblissement de la personne qui la subit et elle est même parfois inconsciemment vécue comme une défaite. Une Calèche qui est tombée en « panne » et a été réparée n'est plus aussi solide qu'une neuve ou bien n'inspire plus autant confiance à son propriétaire. La maladie représente consciemment ou non un constat d'échec ou d'incapacité à comprendre, à admettre, voire même simplement à ressentir la distorsion intérieure. Nous n'avons pas su réagir ou faire autrement pour changer les choses ou, pire encore, nous pensons que nous n'avons pas été assez forts pour résister. Nous éliminons ainsi mais en sachant bien, plus ou moins consciemment, qu'il y a mieux à faire. Si nous en tirons la leçon, après récupération, nous développerons notre immunité intérieure, sinon nous nous affaiblirons encore davantage et nous développerons de plus en plus facilement des maladies. Plus la tension à évacuer sera ancienne, plus elle sera puissante et plus la maladie « aura besoin » d'être profonde et grave.

Cette différence entre le caractère « passif » de la maladie et « actif » des traumatismes est fondamentale. Elle apparaît même dans la façon avec laquelle le corps physique le « résout ». Dans le cas des traumatismes, le corps répare les dégâts grâce au phénomène miraculeux de la cicatrisation. Celui-ci est actif car ce sont les cellules traumatisées ou du même type qui se reconstituent. C'est le Cocher lui-même qui peut dépanner. Dans le cas de la

maladie, le corps répare grâce au système immunitaire. Ce processus est passif en ce sens que ce sont des cellules, d'un autre type que celles qui sont malades, qui interviennent. Il faut faire appel à un dépanneur pour réparer la Calèche. L'aide, l'assistance, la solution viennent de l'extérieur, d'éléments étrangers (les globules blancs, par exemple) alors que dans le cas du traumatisme, c'est la partie traumatisée qui s'aide, se répare elle-même avec ses propres cellules.

Les actes « manqués »

Avec ce qu'il avait qualifié d'acte « manqué », Freud nous a donné un élément extraordinairement riche de la psychologie individuelle et des interactions corps-esprit. Il disait que par nos lapsus, nos gestes maladroits et accidentels, nous exprimions, libérions des tensions intérieures que nous n'avions pas pu ou su libérer autrement. Ainsi, lorsque nous faisons un lapsus, celui-ci est censé exprimer en fait notre pensée réelle.

Ce qui m'a toujours surpris, c'est qu'il ait qualifié ces actes de « manqués ». Ils sont de ce fait automatiquement perçus, ressentis comme une faute, quelque chose qui n'est pas adapté et qui doit être évité (du moins pour la plupart des individus). Cela est dommage car nous allons chercher, dans la mesure du possible, à empêcher qu'ils se produisent, notamment en mettant en place une censure intérieure plus efficace. Je préfère l'appeler un acte « réussi », même si le résultat tangible n'est pas celui attendu par le Conscient de la personne. Car cet acte est la manifestation réelle d'une tentative de communication

de notre Non-Conscient vers notre Conscient. Il s'agit d'un message, parfois codé, par lequel notre Non-Conscient exprime une tension intérieure ; il signifie à notre Conscient que les choses ne sont pas cohérentes, que ça ne cadre pas. C'est le Maître ou Guide Intérieur qui vient tirer les rênes que tient le Cocher endormi, en espérant que la secousse produite par le passage dans un trou ou sur une bosse va réveiller ce dernier.

L'acte « réussi » peut prendre, comme les messages dont je parlais précédemment et dont il fait partie, trois formes. Il peut s'agir d'un lapsus *linguae,* c'est-à-dire d'une « erreur » d'expression verbale (employer un mot à la place d'un autre), d'un geste « maladroit » (renverser une tasse sur quelqu'un ou casser un objet), geste qui ne produit pas le résultat escompté et, enfin, d'un acte plus traumatisant comme une coupure, une entorse ou un accident de voiture. Nous avons vu ce dernier type dans le chapitre sur les traumatismes.

Cet énoncé nous permet de comprendre pourquoi Freud a parlé d'acte « manqué », puisque celui-ci prend toujours une forme en apparence négative. La raison en est fort simple. Notre Non-Conscient se comporte comme un enfant. Lorsqu'un enfant trouve que ses parents ne s'occupent pas suffisamment de lui, ne l'écoutent pas assez, il fait ce qu'il faut pour que cela change. Dans le berceau, il pleure, il hurle, et ça marche, c'est donc que le système est bon. Plus tard, il fera la même chose en cassant une assiette, en ayant de mauvais résultats à l'école ou même en battant sa petite sœur ou son petit frère. Et nous agissons comme les parents. Nous sommes trop occupés pour nous rendre compte des besoins de notre enfant intérieur. Alors, nous ne réagissons que lorsque

l'appel devient gênant, c'est-à-dire négatif. Nous n'avons rien su capter avant. Il en est exactement de même entre notre Conscient et notre Non-Conscient. Ce dernier nous envoie bien des messages « positifs », comme ceux dont je parle dans le chapitre sur l'effet miroir (voir page 69) ou comme les rêves, mais bien souvent nous ne sommes pas capables ou prêts à les entendre.

Le Non-Conscient, le Maître ou Guide Intérieur, passe alors au second stade qui est celui des messages à caractère « négatif », c'est-à-dire présentant un désagrément, afin que nous écoutions et entendions. Si la communication existe encore, qu'elle n'a pas été coupée par une hypertrophie du Conscient, le message passera par des tensions physiques ou psychologiques, des cauchemars, ou par des actes « manqués » légers (lapsus, bris d'objets significatifs, etc.). Si la communication est de plus mauvaise qualité, voire quasi inexistante, la force du message va devoir augmenter (quand la ligne est mauvaise au téléphone, nous devons parfois hurler pour être entendu par notre correspondant). Nous allons entrer dans la phase accidentelle ou conflictuelle pour provoquer et obtenir les traumatismes dont j'ai parlé dans le chapitre précédent. Nous pouvons aussi faire en sorte de tomber... malade (prendre froid, boire ou manger en excès ou en insuffisance, etc.). Si, enfin, la communication est entièrement coupée, c'est alors la maladie profonde, structurelle (maladies auto-immunes, cancers, etc.).

L'effet miroir

Avant d'en arriver là, la vie nous propose en permanence des moyens d'information et de réflexion sur ce qui se passe en nous. Ces messages nous sont envoyés à chaque instant par notre environnement et nous donnent constamment des informations justes et profondes. Ce premier niveau de messages adressés par la vie pour nous aider à comprendre qui nous sommes et ce que nous avons à vivre, s'appelle « l'effet miroir ». La vie s'appuie, en effet, sur de nombreux supports pour nous parler et nous guider et il ne tient qu'à nous de l'écouter. En observant ce qui se passe autour de nous et ce que sont les autres dans notre biotope, nous avons un champ inépuisable de compréhension de nous-mêmes. C'est dans cette compréhension de la vie que s'inscrit cet « effet miroir » dont Carl Gustav Jung disait : « Nous percevons chez les autres les mille facettes de nous-mêmes. »

Quel est donc cet effet miroir? Il s'agit d'un des concepts philosophiques qui a été le plus dur à accepter dans ma recherche personnelle. Il signifie en effet que tout ce que nous voyons dans et chez les autres n'est qu'un reflet de nous-mêmes. Lorsque quelque chose nous plaît chez quelqu'un, il s'agit généralement d'une partie de nous-mêmes dans laquelle nous n'osons pas croire ou que nous n'osons pas exprimer. Jusque-là le principe est acceptable. Allons plus loin. Lorsque quelque chose nous est insupportable chez l'autre, cela veut dire qu'il s'agit d'une polarité qui nous appartient aussi mais qui nous est insupportable. Nous refusons alors de la voir, de l'accepter et nous ne pouvons la tolérer chez l'autre puisqu'elle nous renvoie à nous-mêmes. Alors là, cela devient beau-

coup plus difficile à admettre. Réfléchissons-y cependant, sincèrement. Quelle est la seule partie de notre corps que nous ne pouvons jamais voir avec nos propres yeux, même si nous sommes le plus grand contorsionniste du monde? Il s'agit de notre visage! Or, que représente ce visage, à quoi sert-il? Il représente notre identité et c'est d'ailleurs sa photo qui est apposée sur les pièces dites d'identité. La seule façon par laquelle nous pouvons voir notre visage est de le regarder dans un miroir. Nous y voyons alors notre reflet, l'image qu'il nous renvoie. Dans la vie, notre miroir c'est l'autre. Ce que nous y voyons et l'image qu'il nous renvoie sont le reflet fidèle de nous-mêmes, de ce qui se passe en nous. Ceci prend encore plus de force si nous intégrons le fait que nous « choisissons » les personnes que nous rencontrons. Car, alors, quelle gifle! Quelle gifle lorsque, par exemple, nous rencontrons souvent des personnes injustes. Cela nous oblige alors à réfléchir sur notre propre injustice vis-à-vis des autres. Réfléchissons sur notre propre avidité si nous rencontrons fréquemment des personnes avides, sur notre propre infidélité si nous sommes souvent trahis.

Bien entendu, comme je l'ai souvent fait moi-même, nous ne voyons pas, nous ne trouvons pas en quoi nous sommes nous-mêmes ce qui nous déplaît ou nous gêne chez l'autre. Mais si nous sommes complètement sincères, si nous acceptons sans jugement de nous observer réellement, nous découvrirons vite en quoi l'autre nous ressemble et quand nous avons été comme lui. La vie est ainsi faite que nous ne voyons, ne percevons, ne sommes attirés que par ce qui nous intéresse, nous concerne. J'avais été frappé, il y a plusieurs années, lorsque je choisis un jour d'acheter un modèle de voiture. Celui-ci existait déjà depuis un an environ. À dater du jour où je décidai de l'acheter, je voyais sans arrêt cette voiture dans les rues. Or, il n'y en avait pas plus que les jours précédents, mais mon attention était spécifiquement attirée par ce modèle. Nous voyons de la même manière chez l'autre ce qui nous intéresse, nous concerne.

La seconde composante de cet effet miroir est que notre Conscience Holographique, notre Non-Conscient, notre Maître ou Guide Intérieur, nous conduisent à rencontrer les personnes qui conviennent. Ce principe fonctionne dans le sens négatif et dans le sens positif. C'est ce qui fait que lorsque nous voulons vraiment quelque chose, nous rencontrons, comme par hasard, les personnes, les livres ou les émissions de radio ou de télévision qui vont nous aider. Mais c'est aussi ce principe, que C.G. Jung appelait le phénomène de « synchronicité », qui nous fait rencontrer des personnes qui nous « dysconviennent », lorsque nous avons quelque chose à comprendre, à changer dans notre attitude de vie. C'est d'ailleurs parfois difficile à saisir ou à accepter mais, dans tous les cas, la seule question à se poser est : « Qu'est-ce que j'ai à comprendre dans cette situation? » ou bien : « Qu'est-ce que cette rencontre, cette situation veut m'apprendre? » Si nous sommes sincères, la réponse arrive vite. Les lamas et les bouddhistes tibétains disent d'ailleurs que dans la vie « nos meilleurs maîtres (ceux qui nous font le plus bouger, avancer) sont nos pires ennemis, ceux qui nous font le plus souffrir »...

Mais nous sommes malheureusement très souvent sourds ou malentendants à ces messages censés nous

prévenir de ce qui se passe et de ce que nous avons à travailler dans notre vie. Nous sommes donc obligés d'aller plus loin, vers les actes manqués, les traumatismes, voire la maladie. Ils nous parlent, mais pour eux aussi, il nous faut apprendre à décoder leur langage. Nous allons le faire dans la troisième partie de cet ouvrage, en étudiant les différents éléments de notre corps, notamment leur fonction. Cela peut paraître inutile car tout le monde est censé savoir ce à quoi servent un bras, une jambe, un estomac ou un poumon. Mais nous n'avons qu'une image parcellaire de ces parties de nous-mêmes dont nous ne comprenons, ne connaissons que la fonction mécanique. Il est bien de l'élargir à la signification globale de cette fonction et notamment sa représentation, sa projection psychologique. Nous pourrons alors en extraire la signification des tensions qui se manifestent dans tel ou tel point du corps. Si c'est ce qui vous intéresse uniquement, vous pouvez alors passer directement à cette troisième partie.

Il me semble auparavant utile d'expliquer comment et grâce à quoi cela se passe. Nous venons, à travers la présentation globale de la réalité humaine, de voir pourquoi les choses se déroulent de cette façon. Nous allons maintenant aborder la manière avec laquelle elles fonctionnent en nous. C'est le domaine de l'énergie, de la compréhension énergétique de l'être humain. Je vais vous proposer la codification taoïste de ces énergies et notamment leur structuration dans le corps. Yin, Yang, méridiens d'acupuncture, Chakras, tous ces concepts vont nous permettre de placer les choses à l'intérieur de notre corps et de saisir les interrelations qui existent.

Nous allons, grâce à eux, pouvoir *relier* entre elles toutes ces parties de nous-mêmes que la science moderne sépare et segmente. Nous pourrons ainsi leur donner à nouveau un sens que nous avons sans doute un peu oublié.

« Mon cœur craint de souffrir, dit le jeune homme à l'alchimiste, une nuit qu'ils regardaient le ciel sans lune.

— Dis-lui que la crainte de la souffrance est pire que la souffrance elle-même. Et qu'aucun cœur n'a jamais souffert alors qu'il était à la poursuite de ses rêves. »

Paulo Coelho
L'Alchimiste

« Ce n'est pas le ciel qui tranche prématurément le fil de la vie des hommes; ce sont les hommes qui, par leurs égarements, s'attirent eux-mêmes la mort au milieu de leur vie. »

Mong Tseu

Deuxième partie

Comment cela se passe-t-il? Comment relier les choses en nous?

Le concept de « l'Homme entre le Ciel et la Terre »

Les énergies Yin et Yang dans l'homme

Parmi les traditions qui ont su codifier et conserver une conceptualisation holistique de l'homme, la tradition chinoise me semble particulièrement intéressante. La philosophie taoïste, à travers l'idée « du tout qui est dans tout », a replacé l'individu à sa juste place. Le microcosme de l'homme est construit à l'identique du macrocosme de l'Univers. Partant de ce grand principe de base, le corps humain est bâti, architecturé selon les mêmes règles que

l'univers et il doit en respecter les mêmes lois cycliques. Les plus faciles à reconnaître en sont les saisons, les lunaisons ou le cycle jour/nuit, mais il y en a bien d'autres.

L'Homme, placé « entre le Ciel et la Terre », reçoit de chacun d'eux de l'énergie. Son rôle est de la catalyser en la transformant en lui pour l'« humaniser » et ainsi se développer. Il participe, de ce fait, directement à l'équilibre général et ne peut être compris s'il est déconnecté de l'ensemble, du « tout ». Ce ne sont pas les physiciens « quantiques » qui diront le contraire. Ils redécouvrent en effet cette notion du « tout est en tout » et ont même constaté un tel niveau d'interaction entre les choses que le chercheur lui-même et les instruments de mesure choisis ont une influence, voire déterminent le résultat des expériences. La réalité ne serait-elle pas aussi segmentée qu'un certain cartésianisme nous le laissait croire?

Ces physiciens quantiques ont d'ailleurs fait de grands pas en avant lorsqu'ils ont rencontré et collaboré avec des hommes comme C. G. Jung, comme Wolfgang Paoli ou bien Krishnamurti ou David Bohm (élève et protégé d'Einstein). Le physicien David Peat, quant à lui, « travaille » avec des Indiens d'Amérique du Nord, les Blackfeet, car leur façon particulière de décrire et de comprendre le monde fait qu'ils ne parlent pas ou ne décrivent pas des choses, des objets, mais des processus, des fonctions. Nous verrons dans la troisième partie combien ce regard peut enrichir la compréhension des choses et de leurs interactions. Leur « regard » ne peut jamais être figé et reste de ce fait en permanence dynamique. Fritjof Capra, enfin, montre bien dans son livre *Le Tao de la physique* comment, à travers cette approche quantique, il « retrouve » toutes les lois décrites il y a plusieurs milliers d'années par la philosophie du Tao. Car je tiens à le répéter, le Taoïsme est une philosophie de vie et non une religion, contrairement à ce que certains ont voulu penser.

Lao-Tseu et Confucius, qui furent les précurseurs, les « scribes théoriciens » de cette philosophie et en particulier de celle du Yin et du Yang, étaient d'ailleurs des philosophes, des lettrés et non des religieux. À travers ces deux axes conceptuels, le Yin et le Yang et la loi des Cinq Principes, ou loi des Cinq Éléments, toute la vie dans l'Univers et chez l'être humain a été codifiée et structurée. Comment tout cela a-t-il été possible? Simplement par l'observation empirique mais « intelligente » des choses et par la capacité à « ouvrir » certains champs de conscience.

Le premier axe conceptuel est la théorie du Yin et du Yang. Elle est basée sur l'idée que toute chose existe et fonctionne grâce à l'action et à l'interaction permanentes et immuables de deux forces, le Yin et le Yang. Cette bipolarité Yin/Yang est totalement complémentaire. En effet, bien que ces deux forces soient « opposées », elles ne sont jamais antagonistes et monolithiques. C'est toujours au moment où l'une d'entre elles est à son maximum qu'elle porte en elle le début, le point de naissance de l'autre.

Tout est donc construit, observé et compris autour de ce concept. Il y a le jour, il y a la nuit. Il y a le ciel, il y a la terre, le noir et le blanc, le haut et le bas, le jeune et le vieux, le beau et le laid, le positif et le négatif, le chaud et le froid, etc. La structuration bipolaire Yin/Yang de toute matérialisation de la Vie apparaît clairement, avec en plus cette finesse de comprendre que rien n'est totalement

l'un ou l'autre, ainsi que le montre le célèbre symbole du Tao où chaque partie porte en elle un point de la couleur de son inverse.



Taï Chi, symbole du Tao

Tous les plans de la vie sont concernés et représentés par les fameux Kouas, ces tirets pleins ou coupés qui représentent toutes les combinaisons possibles du Yin et du Yang (2, bipolarité) associés en trigrammes (3, trinité). Chaque trigramme, composé de trois tirets Yin (coupé) ou Yang (plein) correspond à une représentation majeure de la vie familiale (père, mère, fils, fille, etc.) ou de la nature (vent, tonnerre, marais, montagne, etc.) et symbolise toutes les potentialités par lesquelles la vie s'exprime. Combinés deux par deux, ces trigrammes donnent les « hexagrammes » qui composent la base analytique du fameux *Yi King* ou *Livre des Transformations*. Ce livre,

qui n'est aucunement un ouvrage divinatoire, est en fait un outil remarquable de traduction de nos messages intérieurs et des signes que notre Maître ou Guide Intérieur nous envoie. Nous verrons ultérieurement combien ces messages sont parfois importants.

Comme nous pouvons le constater dans le tableau ci-dessous, toutes les manifestations de la vie peuvent être classées en fonction de la forme Yin ou Yang. Il est bien entendu impossible de les citer toutes et je ne vous en propose que quelques exemples. L'essentiel est d'avoir saisi l'esprit de cette segmentation apparente.



Yin	Yang
La lune, l'hiver, l'eau, le nord, le froid, la nuit, le féminin, la mère, le passif, le négatif, la réception, le sentiment, l'affect, le profond, le noir, le sombre, l'obscurité, l'intérieur, le caché, l'espace, le bas, la droite, le doux, le souple, le manifesté, le tangible, le geste, le réel, le pair, la matière, la quantité, la substance, etc.	Le soleil, l'été, le feu, le sud, le chaud, le jour, le masculin, le père, l'actif, le positif, le don, l'action, la réflexion, la surface, le blanc, le clair, la lumière, l'extérieur, l'apparent, le temps, le haut, la gauche, le dur, le raide, le non-manifeste, l'intangible, la pensée, le virtuel, l'impair, l'énergie, la qualité, l'essence, etc.

Avec leur inébranlable logique, les philosophes chinois ont appliqué ce « découpage » à tout l'Univers, le macrocosme, et à l'homme, le microcosme. Dans un corps humain par exemple, le bas est donc Yin et le haut Yang, la droite Yin et la gauche Yang, la face est Yin et le dos Yang, la profondeur Yin et la surface Yang.

Cependant, je le répète, ces notions de Yin et de Yang ne sont pas des notions figées, bien au contraire. Elles sont totalement relatives au niveau d'observation et au point observé. Si le froid est Yin, le moins froid du froid

est Yang et le plus froid du froid est Yin. Si le sombre est Yin, le moins sombre est Yang et le plus sombre Yin. Si le chaud est Yang, le moins chaud est Yin et le plus chaud Yang. Si le lumineux est Yang, le moins lumineux est Yin et le plus lumineux Yang. Et ainsi de suite. C'est-à-dire que le Yin est toujours le Yin de quelque chose et que le Yang est toujours le Yang de quelque chose, chacun ne prenant sa signification que par rapport à son complémentaire, de la même façon qu'il y a une main droite parce qu'il y a une main gauche ou qu'il y a un haut parce qu'il y a un bas.

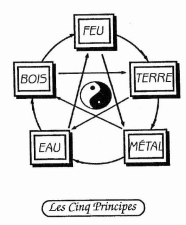
Le second axe conceptuel s'appelle la loi des Cinq Principes. L'observation empirique des éléments terrestres a amené les Chinois à constater que Cinq Principes de base géraient, structuraient et représentaient tout ce qui existe dans l'Univers. Ces Cinq Principes sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.

Il n'y a pas d'origine réellement connue à cette loi des Cinq Principes, plus communément appelée loi des Cinq Éléments. Elle se perd dans les temps les plus anciens et s'est forgée petit à petit sur une observation profonde de tous les cycles de la nature, qu'ils soient climatiques, saisonniers, énergétiques, botaniques ou autres. Cette loi des Cinq Principes considère l'Univers comme étant soumis à une cyclique systématique de fonctionnement.

Celle-là se déroule elle-même en permanence selon deux cycles simultanés, le cycle d'engendrement et le cycle d'inhibition. Ceux-ci régissent les rapports interdépendants entre les Cinq Principes fondamentaux qui sont la base existentielle même de cet Univers. Nous retrouvons dans cette loi tous les éléments déjà connus

du Tao, chaque Principe possédant une forme plus ou moins Yin ou Yang.

À chaque Principe se trouve associée toute une symbolique qui permet de cerner la globalité complexe et complète qu'il représente. Chacun correspond en effet à une planète, un point cardinal, une saison, un climat, une couleur, une saveur, une odeur, un type d'aliment, un organe, un « viscère », un méridien Yin et un méridien Yang, un moment de la journée, un type de psychologie, un type de morphologie, etc. Cette richesse symbolique nous montre l'importance fondamentale de cette loi énergétique qui est la base même de toute la compréhension taoïste de l'homme et s'applique à toutes les manifestations de la vie (pour plus d'information à ce sujet, il est possible de se référer à mon précédent ouvrage, *L'Harmonie des Énergies*).



Les Cinq Principes

Le découpage saisonnier de l'année, par exemple (printemps, été, automne, hiver), peut être transposé d'une façon fort intéressante à d'autres cycles de la vie. Il se calque parfaitement sur la durée d'une journée, le matin étant le printemps de la journée, le midi l'été, la fin d'après-midi l'automne et la nuit l'hiver. Il peut aussi s'appliquer parfaitement à la vie d'un homme, sa naissance et petite enfance étant le printemps, sa jeunesse avant la quarantaine l'été, sa maturité (jusqu'à environ 60 ans) son automne et sa vieillesse et sa mort étant son hiver. Ce découpage « saisonnier » peut en fait se calquer sur n'importe quelle phase de temps, comme un projet, une maladie, la construction d'une maison ou la digestion d'un repas. Tout est dans tout.

Ainsi que je l'expliquais plus haut, ces Cinq Principes ne sont pas statiques, figés, bien au contraire. C'est d'ailleurs pour cette raison que je préfère le terme « Principes » au terme « Éléments » habituellement utilisé. Ils sont en permanence en interaction selon deux lois à la fois extrêmement simples et précises. Ces lois, qui définissent et gèrent les rapports entre les Cinq Principes, ont été établies et codifiées, elles aussi, grâce à une observation du fonctionnement des lois naturelles. On respectait à nouveau la philosophie du « macrocosme et du microcosme ». Les anciens Chinois ont, en effet, constaté que dans notre Univers, toutes les interrelations étaient régies par deux opérateurs basiques, l'addition et la soustraction (la multiplication n'étant qu'une somme d'additions et la division, une somme de soustractions). On peut donc soit ajouter quelque chose soit soustraire, enlever, quelque chose. Ils ont alors tiré deux lois de ces opérateurs, les

deux seules lois qui régissent les interactions entre les Cinq Principes.

La première dérive de l'addition et s'appelle la loi d'Engendrement, que l'on qualifie aussi de « Loi Mère Fils ». Elle définit avec une logique sans faille la première forme de rapport entre les Cinq Principes. Le Bois engendre le Feu, qui engendre la Terre, qui engendre le Métal, qui engendre l'Eau, qui engendre le Bois, qui à son tour engendre à nouveau le Feu.

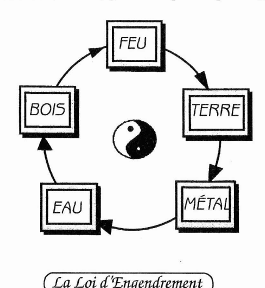
Expliquons-nous un peu. Le bois est ce qui nourrit, alimente, produit le feu. C'est donc lui qui l'engendre. Il est aussi logique de dire que le feu nourrit, alimente la terre.

Ce ne sont pas les agriculteurs qui brûlent les chaumes pour « engraisser » la terre qui diront le contraire. Tout aussi logique est l'idée de la terre qui produit et « fabrique » le métal (que l'on extrait de cette terre). Il peut sembler moins évident de dire que le métal « produit » l'eau, mais il est bon de rappeler qu'en s'oxydant le métal libère des molécules d'hydrogène nécessaires à l'eau. Rappelons-nous qu'il a besoin d'eau pour s'oxyder et aussi que, lorsque l'on veut produire de l'eau par catalyse, à partir d'oxygène et d'hydrogène, on a besoin d'une électrode métallique. Enfin, lorsque le métal est chauffé, il devient liquide. La dernière explication prend en compte l'autre côté de la relation en considérant que l'Eau est le « Fils » du Métal. Or, l'enfant dans le ventre de sa mère se nourrit d'elle, la « mange ». Il la « consomme » comme l'eau « mange » le métal puisqu'elle le corrode. Il redevient enfin plus simple de comprendre que l'eau « engendre » le bois, toute plante ayant besoin d'être irriguée pour pouvoir pousser.

La seconde loi s'appelle la loi d'Inhibition ou loi de

Contrôle et elle dérive de la soustraction. Cette loi définit une seconde forme de rapports entre les Cinq Principes qui est tout aussi explicite. Le Bois contrôle la Terre, le Feu contrôle le Métal, la Terre contrôle l'Eau, le Métal contrôle le Bois, l'Eau contrôle le Feu.

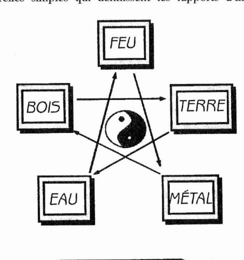
Là aussi les explications sont simples et logiques. Le bois contrôle la terre, c'est-à-dire qu'il la maîtrise, on dit aussi qu'il l'inhibe. C'est pour cette raison que pour fixer les dunes ou empêcher l'érosion des sols, on plante de la végétation. Il est aussi clair que le feu « contrôle » le métal. C'est, en effet, grâce à lui que l'on peut forger,



La Loi d'Engendrement

fondre, travailler le métal en lui donnant notamment une forme. Le fait que la terre « contrôle » l'eau coule aussi de source ! C'est elle qui l'absorbe et dont on se sert pour combler les mares ou endiguer les ruisseaux et les rivières. Il est simple ensuite de comprendre comment le métal contrôle le bois. Grâce à lui on coupe le bois et on le façonne. Doit-on enfin expliquer comment l'eau contrôle et inhibe le feu ? Elle permet de le « refroidir », voire même de l'éteindre.

Les images sont assez claires pour ne pas avoir besoin d'explications supplémentaires. Ce sont ces deux lois naturelles simples qui définissent les rapports d'inter-



La loi d'Inhibition

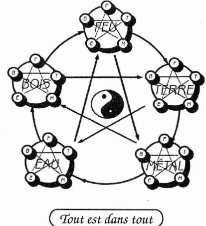
dépendance permanents, les interrelations entre les Cinq Principes. Elles positionnent et précisent leurs influences réciproques et leur importance relative et, par conséquent, celle de tous les critères intervenants qui sont en relation avec eux (saison, heure, déséquilibre, forme, psychisme, typologie individuelle, etc.), et notamment la qualité de l'énergie qui circule dans nos méridiens. Le tableau ci-après nous donne la correspondance entre chaque Principe et quelques-uns des éléments avec lesquels il est en relation.

Nous pouvons symboliser les deux lois d'Inhibition et d'Engendrement dans un schéma simple (page 90), mais en le complétant dans le sens de la philosophie du « tout est dans tout ». Chaque Principe est, en effet, lui-même architecturé autour et par ces deux lois et cinq « sous »-Principes. Dans le Métal, par exemple, nous avons à nouveau de la Terre, de l'Eau, du Bois, du Feu et bien sûr du Métal, qui composent ce Principe. Tout est construit dans ce que je qualifie de système « galerie des glaces ». Dans cette célèbre galerie du château de Versailles, lorsque vous vous placez devant une glace, du fait de la présence d'autres glaces derrière vous, l'image qui vous est renvoyée est la vôtre, mais vous voyez pratiquement à l'infini des glaces de plus en plus petites et décalées dans lesquelles il y a votre image. Le concept du « tout est dans tout » peut se comparer à cela et chaque Principe se trouve lui-même composé de cinq « sous »-Principes qui, à leur tour, etc. Cela ressemble aussi beaucoup à ce que la science « moderne » a redécouvert sous le nom d'« objet fractal » grâce aux travaux de Benoît Mandelbrot. Regardons ce nouveau schéma.

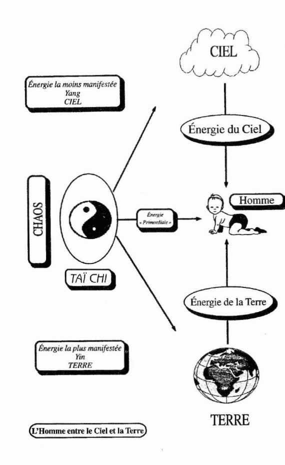
Principe	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Direction cardinale	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Énergie saisonnière	Printemps	Été	Fin de saison	Automne	Hiver
Énergie climatique	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Énergie journalière	Matin	Midi	Après-midi	Soir	Nuit
Énergie des couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Saveurs alimentaires	Acide, aigre	Amer	Doux, sucré	Piquant	Salé
Moment vital fort	Naissance	Jeunesse	Maturité	Vieillesse	Mort
Plan organique	Foie	Cœur	Rate-Pancréas	Poumons	Reins
Plan viscéral	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Plan physiologique général	Œil, muscles	Langue, vaisseaux sanguins	Chair tissus conjonctifs	Peau, nez, système pileux	Os, moelle, oreilles
Organe des sens	Vue	Parole	Goût	Odorat	Ouïe
Type de sécrétions	Larmes	Sueur	Salive	Mucosités	Urines
Symptomatologie physiologique	Ongles	Teint	Lèvres	Poils	Cheveux
Typologie psychique	Perception, imagination, création	Intelligence, passion, conscience	Pensée, mémoire, raison, réalisme	Volontarisme, rigueur, action/choses	Sévérité, volonté fécondité, décision
Typologie énergétique	Mobilisation, extériorisation	Superficie	Répartition	Intériorisation	Concentration
Psychologie passionnelle	Susceptibilité, colère	Joie, plaisir, violence	Réflexion, soucis	Tristesse, chagrin, sollicitude	Angoisses, peurs
Psychologie vertueuse	Harmonie	Éclat, ostentation	Circonspection, pénétration	Clarté, intégrité, pureté	Rigueur, sévérité
Psychologie qualitative	Élégance, beauté	Prospérité	Abondance	Fermeté, sens des réalisations	Sens de l'écoute
Nombre astrologie chinoise	3 et 8	2 et 7	0 et 5	4 et 9	1 et 6
Planète associée	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure

Comment les énergies fonctionnent, se structurent et s'équilibrent

Ainsi que je l'écrivais dans mon précédent livre, l'apparition de l'homme se produisit grâce à l'action du « Principe Originel » (« Principe Divin », « Énergie Primordiale », « Énergie Cosmique », Tao, selon nos croyances et notre culture) et à l'existence et à l'interaction des énergies du Ciel et de la Terre, manifestations du Yang et du Yin (composantes indissociables du Tao). Le chaos originel, désordre apparent et magma sans forme reconnue, s'est, un jour, ordonné par l'action de cette force structurante qui s'appelle le Tao, le Principe Unique. Ce Un s'est alors manifesté en produisant le Deux, c'est-à-dire le Yin et le Yang. Ces deux formes et forces énergétiques se sont



Tout est dans tout



L'Homme entre le Ciel et la Terre

elles-mêmes manifestées à travers le Ciel (Yang) et la Terre (Yin), en ayant un point de rencontre, de convergence et de transformation privilégié qui est l'homme. Participant actif à ce processus, celui-ci dynamise et transforme toutes les énergies qui le traversent et qui l'environnent.

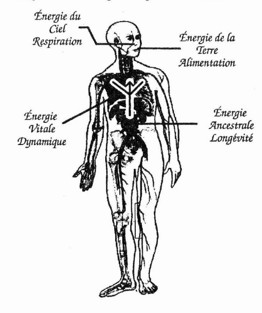
Point de rencontre et de transformation entre ces énergies Yang du Ciel et Yin de la Terre, l'individu les combine en lui, afin de former ce que l'on appelle l'Énergie Essentielle (venant d'« essence »), c'est-à-dire tout simplement son carburant brut. Ce carburant va à son tour se combiner avec une autre énergie dite « Ancestrale », que l'on pourrait qualifier « d'additif » pour rester dans la métaphore automobile. De cet amalgame naît alors une nouvelle forme d'énergie que je qualifie de « Vitale », c'est-à-dire notre supercarburant personnel. Cette Énergie Vitale est propre à chacun de nous et permet d'exister en temps qu'être, seul et unique, avec ses forces et ses faiblesses, ses qualités et ses défauts, ses excès et ses carences.

Tout au long de sa vie, l'homme reçoit et intègre l'énergie du ciel (notamment par les poumons et la respiration, le « Souffle » et de la terre (notamment par l'estomac et l'alimentation, la « Nourriture »).

La façon dont il les consomme puis les assimile en les combinant pour former l'Énergie Essentielle donne la qualité et la texture de celle-ci, du carburant brut. Puis la combinaison de cette Énergie Essentielle avec l'Énergie Ancestrale donne son supercarburant, qui implique sa force du moment, sa résistance, sa typologie caractérielle et la qualité de l'énergie qu'il transmet (s'il procrée à ce moment-là). Cette Énergie Ancestrale joue un rôle impor-

tant de régulateur qualitatif et quantitatif de l'Énergie Vitale. En effet, si la qualité de l'Énergie Essentielle laisse à désirer parce qu'elle présente un déséquilibre (trop d'énergie du ciel ou de la terre, ou bien une mauvaise qualité de celles-là), c'est l'Énergie Ancestrale qui intervient et joue son rôle de régulateur en puisant « dans son stock » pour rétablir l'équilibre qualitatif ou quantitatif qui a été perturbé.

La façon d'assimiler puis la qualité et l'influence de cha-



Les énergies en nous

cune de ces formes d'énergie peuvent être subies à la limite du déterminisme si nous n'y portons pas attention ou bien « travaillées », si nous les connaissons et voulons les faire évoluer. Une diététique intelligente, c'est-à-dire non privative mais équilibrée, une pratique physique et respiratoire, des attitudes comportementales et psychologiques adaptées peuvent nous aider à obtenir une Énergie Essentielle dont la qualité sera satisfaisante.

Je voudrais juste revenir un peu plus précisément sur cet « additif » très particulier qu'est l'Énergie Ancestrale car elle joue un rôle déterminant (dans tous les sens du terme) pour chacun de nous. Comme son nom l'indique, cette Énergie Ancestrale porte en elle la mémoire des ancêtres. Elle est la « mémoire » du Chenn et de l'homme. Elle est leur racine et c'est par elle que chaque individu est relié à toute l'humanité et son histoire depuis l'origine même de l'Univers. On pourrait imager cela avec l'eau d'une source de montagne. Celle-ci porte en elle, même si elle coule maintenant, toute l'histoire de la montagne avec tous les minéraux et les substances provenant de la montagne elle-même mais aussi de ses glaciers. Or la neige qui donne l'eau d'aujourd'hui est parfois tombée il y a plusieurs millénaires. Par cette Énergie Ancestrale, nous sommes reliés en permanence à notre histoire (à nos Annales Akkashiques) mais aussi à celle de notre famille et en particulier à nos ascendants. Nous touchons là quelque part à l'inconscient collectif et aux archétypes jungiens.

La quantité d'Énergie Ancestrale, différente pour chacun de nous, est déterminée une fois pour toutes. Elle diminue donc au fil de la vie, à un rythme biologique donné, comme un réservoir qui se vide progressivement

et régulièrement par un robinet que l'on ne peut fermer complètement. Le rythme sera plus ou moins accéléré, en fonction des sollicitations provoquées par notre comportement et donc la gestion de ce capital. C'est cette Énergie Ancestrale qui détermine la longévité de chacun de nous. Nous pouvons aisément comprendre comment nos attitudes alimentaires, d'hygiène physique et mentale agissent non seulement dans l'instant (santé) mais aussi dans le temps (longévité et vitalité). Rappelons-nous en effet que c'est elle qui compense tous les déséquilibres.

Mais revenons à notre Énergie Vitale. Celle-ci se compose des Énergies Essentielle et Ancestrale, ainsi que nous venons de le voir. Cette alchimie profonde se passe à l'intérieur de chacun de nous, dans un endroit très précis situé entre nos deux reins et que les taoïstes symbolisent par un petit pot à trois pieds. Ce centre énergétique correspond à la source profonde d'où jaillit la force vitale en nous. Ce sont les deux lois du Yin et du Yang et des Cinq Principes qui règlent, qui régissent la circulation de cette Énergie Vitale. Elle se répartit dans tout le corps et les organes qu'elle va nourrir et défendre, en fonction de sa dynamique Yin ou Yang, et circule dans ces circuits particuliers que sont les méridiens énergétiques. Elle jouera ce rôle en respectant les interactions définies par la loi des Cinq Principes et selon ses polarités.

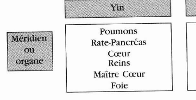
Comment les énergies circulent en nous (les méridiens)

Partant de ce pot à trois pieds, notre Énergie Vitale commence sa circulation. Elle remonte dans un canal,

appelé canal central, dans lequel monte la Kundalini ou bien encore Tchrong Mo selon la culture. Elle se distribue ensuite dans tout le corps et les organes à travers des canaux plus petits et spécifiques, les fameux méridiens d'acupuncture, que les Taoïstes considèrent comme des rivières qui irriguent tout notre organisme. Une partie de cette énergie circulera ensuite en surface du corps ou des organes pour les défendre et une autre en profondeur pour les « nourrir ».

L'Énergie Vitale circule dans tout notre corps à travers des « fleuves », des « rivières » qui sont communément appelés méridiens. Il existe douze méridiens « organiques », c'est-à-dire en relation avec un organe particulier, et deux méridiens « complémentaires », qui concernent la face du corps pour les énergies Yin et le dos pour les énergies Yang. Il existe des méridiens de nature Yin et des méridiens de nature Yang.

Je vous présente dans le tableau suivant les noms des douze méridiens de base et des organes qui leur sont associés.



	Yin	Yang
Méridien ou organe	Poumons	Gros Intestin
	Rate-Pancréas	Estomac
	Cœur	Intestin Grêle
	Reins	Vessie
	Maître Cœur	Triple Foyer
	Foie	Vésicule Biliaire

Dans ces rivières coule donc notre « supercarburant », à travers tout notre corps, en profondeur et en surface,

selon des trajets bien précis et définis. Bien que les méridiens ne correspondent à aucun circuit physiologique spécifique, ils existent (même la science officielle les a « retrouvés »... ouf!) et permettent à toute notre réalité humaine, physique, psychologique et spirituelle de fonctionner. Bien que portant des noms d'organes, les méridiens ne jouent pas uniquement un rôle physiologique, mais ils possèdent aussi un rôle très important dans la psychologie. Ils relient en fait le corps et l'esprit, et l'énergie qu'ils transportent va autant servir à faire fonctionner l'organe que la psychologie qui lui est associée. C'est grâce à eux que nous allons pouvoir « relier » les choses en nous.

Cette circulation se fait de manière immuable selon un circuit spatial et temporel bien défini. Partant du canal central, elle se déroule quotidiennement selon un cycle journalier précis. Du méridien du Poumon, elle passe au méridien du Gros Intestin puis à l'Estomac d'où elle se dirige vers la Rate-Pancréas. De là, elle va au Cœur, puis à l'Intestin Grêle, la Vessie d'où elle passe aux Reins. Elle poursuit par le Maître du Cœur puis le Triple Foyer, la Vésicule Biliaire et enfin le Foie. Après quoi, le cycle recommence et se perpétue ainsi sur la durée d'une journée de vingt-quatre heures, chaque stade durant deux heures.

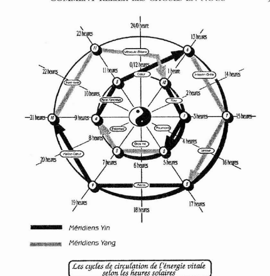
Cette circulation de l'Énergie Vitale produit, lors de son cycle, ce que l'on qualifie de « marées énergétiques », moments de force et de circulation prépondérante de cette énergie dans chaque méridien. Ces heures représentent les moments énergétiques forts de chaque méridien et de chaque organe ou « viscère » qui lui est associé. En revanche, elles ne correspondent pas et ne définissent

pas les relations et les interactions énergétiques existant entre ces méridiens que nous verrons plus loin et qui sont définies par la loi des Cinq Principes.

Cela nous permet de comprendre un peu mieux ce que la chronobiologie est en train de « redécouvrir » aujourd'hui. Nous ne sommes pas des mécaniques figées, mais bien au contraire chaque moment et heure de la journée correspondent en nous à des moments de force ou de fragilité de chacun de nos organes mais aussi de la psychologie qui leur est associée.

Les douze méridiens « organiques » et les deux méridiens complémentaires circulent sur tout notre corps et chacun d'entre eux passe à des endroits identiques des deux côtés de celui-ci selon un trajet différent pour chaque méridien. Dans la logique de ce qui précède, sur la latéralité droite, l'énergie prendra une « signification » Yin et dans la latéralité gauche, une « signification » Yang. Chaque méridien, enfin, est lui-même de nature Yin ou Yang et est associé à un organe lorsqu'il est Yin et à un « viscère » lorsqu'il est Yang.

Il me semble bon de préciser ici les notions d'organe et de viscères qui sont omniprésentes dans la codification énergétique chinoise. Chaque saison a un organe et un « viscère » qui lui sont associés, représentant les polarités Yin et Yang de l'énergie manifestée dans le corps physique. Ce sont le Cœur, la Rate-Pancréas, le Poumon, le Rein et le Foie pour les organes et l'Intestin Grêle, l'Estomac, le Gros Intestin, la Vessie et la Vésicule Biliaire pour les « viscères ».



Les cycles de circulation de l'énergie vitale selon les heures solaires

Poumons	Yin	de 3 à 5 heures (heure solaire).
Gros Intestin	Yang	de 5 à 7 heures (heure solaire).
Estomac	Yang	de 7 à 9 heures (heure solaire).
Rate-Pancréas	Yin	de 9 à 11 heures (heure solaire).
Cœur	Yin	de 11 à 13 heures (heure solaire).
Intestin Grêle	Yang	de 13 à 15 heures (heure solaire).
Vessie	Yang	de 15 à 17 heures (heure solaire).
Reins	Yin	de 17 à 19 heures (heure solaire).
Maître Cœur	Yin	de 19 à 21 heures (heure solaire).
Triple Foyer	Yang	de 21 à 23 heures (heure solaire).
Vésicule Biliaire	Yang	de 23 à 1 heure (heure solaire).
Foie	Yin	de 1 à 3 heures (heure solaire).

Ce qui me paraît très intéressant et significatif de la logique profonde de cette philosophie, c'est la manière avec laquelle les Chinois « découvrirent » quels sont les organes Yin et Yang. On raconte en effet cette anecdote amusante, mais ô combien « vraie », de la façon par laquelle les Taoïstes ont déterminé quels étaient les organes et viscères de nature Yin ou Yang. Ainsi que nous l'avons vu précédemment dans la « catégorisation » Yin/Yang, ce qui est lourd, plein, correspond au Yin et ce qui est léger, vide, au Yang. Les Taoïstes, pragmatiques et logiques, prirent un récipient d'eau et plongèrent alternativement chacun des organes et viscères d'un animal ou d'un cadavre dans ce récipient. Ce qui flottait (donc plus léger que l'eau) ne pouvait qu'être de nature Yang, ce fut le cas de tous les viscères, et ce qui coulait (donc plus lourd que l'eau) ne pouvait qu'être de nature Yin, ce fut le cas de tous les organes.

Je me sers souvent de cette référence à l'eau et à sa densité pour expliquer le Yin, le Yang et le Tao (ou plutôt le Taï Chi qui est sa manifestation). Le Yin est la forme la plus manifestée des choses alors que le Yang en est la forme la moins manifestée ; le Taï Chi étant la synergie des deux. On peut comprendre cela avec l'eau. Elle est la vie et la source de la vie, c'est le Taï Chi et le Tao. Sa forme la plus manifestée (et donc Yin) est la glace et sa forme la moins manifestée (donc Yang) est la vapeur d'eau.

La dernière précision que je voudrais apporter concerne les interactions entre les méridiens. Elles sont définies par la loi des Cinq Principes, chaque méridien étant en relation directe avec l'un de ces Principes comme l'indique le tableau ci-après.

Méridien ou organe		Principe associé
Poumons	☞	Métal Yin
Gros Intestin	☞	Métal Yang
Estomac	☞	Terre Yang
Rate-Pancréas	☞	Terre Yin
Cœur	☞	Feu Yin
Intestin Grêle	☞	Feu Yang
Vessie	☞	Eau Yang
Reins	☞	Eau Yin
Maître Cœur	☞	Feu Yin
Triple Foyer	☞	Feu Yang
Vésicule Biliaire	☞	Bois Yang
Foie	☞	Bois Yin

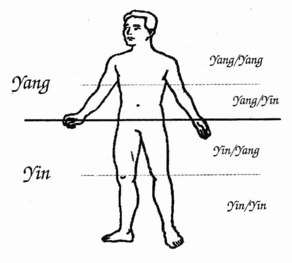
Les répartitions Yin/Yang dans le corps

Le bas et le haut

Revenons au corps humain. Ainsi que nous l'avons vu précédemment dans la codification taoïste, le bas est Yin et le haut Yang. Si nous plaçons cela au niveau du corps humain, le haut du corps est donc Yang et le bas du corps Yin. Rappelons-nous cependant de la « relativité » de ces notions. Si nous observons la moitié inférieure du corps, qui dans le relatif du corps est Yin, pour ce qui la concerne elle, le haut de la jambe sera Yang et le bas Yin. L'illustration suivante nous permet de mieux saisir cela.

Il en est exactement de même pour le buste, qui est Yang par rapport au corps complet, mais dont le haut est Yang et le bas Yin. Le processus s'applique ainsi à tout le

corps. Nous allons donc toujours observer les choses en partant du macrocosme, ce qu'il y a de plus grand, pour affiner vers le microcosme, ce qu'il y a de plus petit.



Prenons un exemple simple. Une personne souffre d'un problème de genou. Le genou faisant partie de la jambe, le premier niveau de relation est avec le Yin de cette personne puisque les jambes font partie du bas du corps. Mais dans la jambe, le genou se trouve juste au milieu, c'est-à-dire entre le Yin et le Yang. Il fait la jonction, l'articulation entre ces deux parties. Le second niveau de relation se situe donc entre le Yang et le Yin. En résumé, c'est donc la relation entre le Yang du Yin et le Yin du Yin qui pose problème et c'est sur ce plan-là

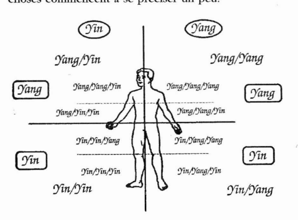
que nous chercherons le message et la solution éventuelle. Nous reprendrons cet exemple dont nous affinerons l'analyse au fur et à mesure, notamment en associant les significatifs du Yin et du Yang, mais aussi ceux de la latéralité et du rôle de chaque partie du corps.

La droite et la gauche

Nous avons vu aussi que le Yin et le Yang sont en rapport avec les latéralités. La droite est en effet de nature Yin alors que la gauche est de nature Yang. Dans l'absolu, la partie droite de notre corps va donc être en relation avec le Yin alors que la partie gauche de notre corps va être en relation avec le Yang. Appliquons à nouveau la notion de relativité que nous avons déjà abordée. Le haut du corps est Yang et le bas Yin. La gauche du corps est Yang et la droite Yin. La gauche du bas est donc Yang dans cette zone Yin. Elle est Yang de Yin. La droite du bas est, quant à elle, Yin dans cette zone Yin. Elle est donc Yin de Yin. Le haut du corps est Yang mais la droite est Yin. Elle est donc Yin dans cette partie Yang. Elle est Yin de Yang. La gauche de ce haut qui est Yang est donc Yang de Yang.

Revenons à notre petit exemple de la personne qui souffre d'un genou. Nous avons vu déjà qu'il s'agit d'un problème sur une partie Yin du corps, concernant « l'articulation » entre le Yin et le Yang de cette partie. Si cela se passe pour le genou gauche, cette latéralité étant Yang, nous pouvons affiner en disant que le problème est en relation avec la dynamique Yang de la personne, avec le côté Yang de sa vie. S'il s'agit du genou droit, ce côté

étant Yin, la personne a un problème avec la dynamique Yin, avec le côté Yin de sa vie. Nous voyons que les choses commencent à se préciser un peu.



Le profond et le superficiel

Précédemment, nous avons vu aussi que le Yin correspondait à la profondeur, à ce qui est caché alors que le Yang est associé à ce qui est en surface, apparent. Ce qui est dans notre corps en profondeur est de ce fait de nature Yin, comme par exemple les organes. Ce qui est en surface, comme par exemple notre peau, est de nature Yang. Appliquons à nouveau le principe de relativité. Dans ce qui est profond et de nature Yin, la surface sera Yang et le profond Yin. Si nous avons, par exemple, une affection pulmonaire, ce sera le Yin de cette partie Yin du

corps qui sera concerné. S'il s'agit en revanche d'un problème de plèvre (enveloppe extérieure, surface extérieure du poumon), c'est le Yang de cette partie Yin qui sera en cause.

Qu'est-ce qui relie les choses en nous (les méridiens et les Cinq Principes)?

Il est maintenant intéressant d'essayer de comprendre ce qui relie toutes les parties de notre corps entre elles d'abord (organes et membres) mais aussi avec nos niveaux psychologique et spirituel. Dans cet axe de recherche, la conceptualisation taoïste est très utile car elle donne des liaisons assez profondes et troublantes pour nos esprits cartésiens.

Avec la théorie des méridiens et la loi des Cinq Principes, nous avons un premier niveau explicatif qui nous donne les relations potentielles entre les organes et les différentes parties du corps, mais aussi avec la psychologie. Cela se fait à travers le support de l'énergie « Tchi » qui circule dans ces méridiens et grâce aux correspondances établies avec chacun des Cinq Principes. Les relations entre toutes les parties de notre corps et avec le monde extérieur y apparaissent clairement et cela nous permet de mieux comprendre nombre de nos attitudes ou réactions. La théorie des psychés organiques, dont j'ai parlé dans mon précédent ouvrage, nous permet, quant à elle, de mieux comprendre la relation plus fine, plus élaborée qui existe avec l'esprit et le mental. Nous nous appuierons sur la philosophie des Chakras, dont j'ai aussi parlé dans le même livre *(L'Harmonie des Énergies)*.

Nous allons donc tout d'abord aborder l'étude des douze méridiens du corps humain dans l'axe qui nous intéresse, en procédant Principe par Principe. Cela nous permettra de pouvoir nous référer aux tableaux synoptiques des pages précédentes.

☐ Le Principe du Métal

Il gouverne tout ce qui touche à notre rapport au monde extérieur. Notre capacité à nous protéger face à lui, à gérer les agressions extérieures dépend de lui. C'est donc le Principe de notre armure, notre cotte de mailles personnelle. Son niveau de protection est instinctif, réflexe, non réfléchi et peut nous amener à la réactivité, voire à la primarité. Son niveau de perception est celui des sensations physiques. C'est aussi lui, en corollaire, qui gère notre capacité à éliminer, à évacuer rapidement les « agressions ».

Le Métal concerne la capacité à trancher (épée) sur les choses, à choisir. C'est la décision « judiciaire », donc prise avec une recherche de justesse et de justice. Les choix forts, nécessaires, qui demandent une coupure nette, dépendent du Métal. Nous avons en effet parfois besoin de ne plus fonctionner uniquement au niveau de la réflexion raisonnante (Terre) qui sclérose lorsqu'elle est excessive. C'est alors que nous nous appuyons sur notre « Métal » pour choisir, trancher.

C'est enfin le monde de ce que j'appelle la « volonté volontaire », le volontarisme. Les choses qui se font en force et en rigidité, comme la lame qui coupe en force

parce qu'elle est plus dure que ce qu'elle coupe ou ce dans quoi elle pénètre.

Deux méridiens sont associés au Principe du Métal, les méridiens du Poumon et du Gros Intestin.

Le méridien du Poumon
(signe astrologique chinois du Tigre)

Le Poumon est associé à l'Automne. Il permet d'absorber l'énergie appelée « Tchi », dont dépend l'activité vitale. Cette énergie provient de l'extérieur, notamment sous la forme de l'oxygène (mais pas uniquement) et est transformée dans le corps humain en Énergie Essentielle puis Vitale. Son rôle est de donner la force et la capacité de résistance aux agressions provenant du monde extérieur.

Le Poumon gère l'équilibre entre l'extérieur et l'intérieur. C'est lui qui a la charge de la protection face au monde extérieur (peau). Il s'occupe de l'énergie physique et il assiste le Cœur en contrôlant l'énergie en provenance de l'air. Celle-là, associée au sang, alimente les organes et les viscères. De plus, le Poumon participe activement à la qualité de l'énergie grâce aux transformations qu'il dirige. En effet, pour pouvoir circuler et alimenter correctement tout le corps, l'énergie de la Terre (donc des aliments) doit se combiner avec l'énergie du Ciel (donc de l'air) pour former l'Énergie Essentielle. Il semble évident que si cette combinaison est mal dirigée, l'organisme sera mal « nourri ».

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond à l'appareil respiratoire mais aussi à la peau, au nez, au système pileux. C'est le Poumon qui régule l'équilibre thermique de ces zones et leur permet de se protéger, notam-

ment des agressions climatiques. Au niveau psychologique, il est associé à la capacité de se défendre face au « monde extérieur », ce que j'appelle « la volonté volontaire » (volontarisme), à la rigueur, à l'action sur les choses, mais aussi et surtout à l'intériorisation, prise dans le sens de la non-manifestation, du camouflage (armure).

Son heure solaire de force se situe de 3 à 5 heures et son trajet se termine au bout du pouce de chaque main.

Le méridien du Gros Intestin
(signe astrologique chinois du Lièvre)

Il est complémentaire de celui du Poumon qu'il seconde. Il est comme lui associé à l'Automne. Il a pour fonction le transport et l'élimination des déchets et empêche ainsi la stagnation de l'énergie Tchi. Il influence de ce fait toutes les excrétions. Il tient cette fonction pour les matières organiques alors que la Vessie joue le même rôle pour les liquides organiques. Il sert à évacuer ce que nous avons mangé, ingéré, et que nous n'avons pas assimilé, accepté. Il joue ce rôle pour les aliments mais aussi pour tout ce qui touche à nos expériences psychologiques. S'il fonctionne mal, il y a alors des troubles d'évacuation dans tout le corps (Poumon, Intestins, Reins, Vessie) ou dans la psychologie de l'individu.

Le Gros Intestin est associé aux mêmes plans physiques et psychologiques que le Poumon étant donné qu'il est son méridien complémentaire.

Son heure solaire de force se situe de 5 à 7 heures et il commence son trajet au bout de chacun des deux index.

☐ Le Principe de la Terre

Il a la charge de la pensée, de la réflexion, de la méditation. Tout ce qui touche à la mémoire, ou plus exactement à l'acquis expérimental, dépend de lui. La raison, le réalisme, le bon sens sont gérés par la Terre, ainsi que les soucis ou le ressassement.

L'énergie de la Terre est assimilée grâce aux deux méridiens associés à ce même Principe. C'est donc lui qui va avoir la charge de notre rapport à la « matière », dans l'axe de sa maîtrise, de sa possession, de sa domination, de son appropriation et du pouvoir sur elle. La terre va nous permettre de digérer et d'assimiler tout ce qui touche au monde tangible, matériel. La jalousie, l'envie, mais aussi l'abondance, la prodigalité viennent de la terre. Les méridiens associés au Principe de la terre sont les méridiens de l'Estomac et de la Rate-Pancréas.

Le méridien de l'Estomac
(signe astrologique chinois du Dragon)

L'Estomac reçoit et transforme l'énergie de la Terre par la digestion. Son méridien concerne l'Estomac et le tube digestif entier. Il a la charge de la digestion des choses, tant sur le plan physiologique (ce que nous avons mangé) que sur le plan psychologique (ce que nous nous sommes approprié, événements, expériences, etc.). Il se charge de la réception des aliments physiques (nourriture) ou psychologiques (événements), de leur stockage momentané et de leur première transformation. Il s'occupe donc de tout ce qui touche à la nourriture « matérielle » de chacun de nous, en nous permettant la maîtrise, la posses-

sion et l'appropriation de cette matière que nous avons ingérée.

Il est en relation avec les mouvements des membres et la chaleur produite par le corps, car ceux-ci aident à un bon fonctionnement de l'Estomac et du tube digestif. Ce méridien, qui est en rapport avec l'appétit, dirige aussi la formation du lait maternel (nourriture de l'autre), le fonctionnement des glandes génitales, des ovaires et la menstruation. Nous voyons combien son rapport avec la nourriture est important, car il gère celle que nous recevons (aliments, informations) comme celle que nous donnons (lait maternel) ou que nous transmettons (éducation, formation).

Au niveau physiologique, ce méridien correspond, comme son complémentaire la Rate-Pancréas, à la chair, aux tissus conjonctifs, à la masse musculaire, et se localise physiquement à la bouche et aux lèvres. Sur le plan psychologique, il est associé à la pensée, à la mémoire, à la raison et au réalisme, à la réflexion et aux soucis.

Son heure solaire de force se situe de 7 à 9 heures et il termine son trajet au bout du deuxième orteil « index » du pied).

Le méridien de la Rate-Pancréas
(signe astrologique chinois du Serpent)

La Rate-Pancréas, comme l'Estomac, correspond à la « fin de saison ». Son méridien concerne les glandes de l'appareil digestif qui se trouvent dans la bouche, l'estomac, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, ainsi que les glandes mammaires et les ovaires. Elle joue un rôle de pivot et distribue de façon permanente la nourriture à tout le corps. En effet, la nourriture n'est pas directement assimilable par l'organisme et sa transformation est assurée par l'Estomac et la Rate-Pancréas. Elle pourra ainsi s'associer à l'énergie de l'air grâce au Poumon et se transformer en Énergie Essentielle.

Les sucs digestifs de l'Estomac sont contrôlés par la Rate-Pancréas qui fait la première distinction entre les aliments utiles et inutiles. Elle dirige également la transformation des liquides absorbés. Elle régule donc toute la nutrition et l'énergie du corps. C'est elle qui est responsable du type et de la qualité de notre rapport à la matière que nous tentons de nous « approprier » par la digestion. Les inquiétudes par rapport au monde matériel et à sa possession, les insécurités, les angoisses liées à ce monde, comme par exemple le milieu professionnel, dépendent de la Rate-Pancréas.

Son rôle dans la gestion des sucres est fondamental. À travers lui nous allons compenser si nécessaire le besoin éventuel de douceur. Nous verrons ultérieurement comment cela nous permet de comprendre différemment le diabète, par exemple. Sur les plans physiologique et psychologique, ce méridien correspond aux mêmes éléments que l'Estomac.

Son heure solaire de force se situe de 9 à 11 heures et son trajet débute au bout du gros orteil, sur le côté interne du pied.

☐ Le Principe du Feu

Il est, comme son nom l'indique, celui de la flamme, de ce qui brûle en nous. Cette flamme est intérieure, qu'il s'agisse de l'aspect passionnel d'un individu mais aussi de

son aspect « lumineux », de sa clarté psychologique et intellectuelle. La brillance, l'intellect, l'intelligence de l'esprit et aussi la spiritualité dépendent de ce Principe. La vision claire des choses, la liberté d'esprit, la puissance de compréhension et la fulgurance d'analyse appartiennent au Feu. Il donne par conséquent la lucidité mais aussi, à l'inverse, la subjectivité.

La compréhension que nous avons du monde dépend de la qualité du Feu.

De lui viennent le plaisir, la joie, la satisfaction heureuse. Le monde des émotions dépend du Principe du Feu et la passion qu'il porte peut devenir parfois violence si elle est en excès. C'est le Principe des envolées, qu'elles soient émotives, lyriques ou autres. Dès que le passionnel est présent, le Feu l'est aussi. L'optimisme, l'enthousiasme, la facilité d'élocution et d'expression dépendent de lui, ainsi d'ailleurs que notre ardeur, notre fougue et notre serviabilité.

Quatre méridiens sont associés au Principe du Feu, ceux du Cœur et de l'Intestin Grêle, du Maître Cœur et du Triple Foyer.

Le méridien du Cœur
(signe astrologique chinois du Cheval)

Le Cœur est associé à l'Été. Son méridien aide à adapter les stimulations externes à la condition interne du corps. Il est de ce fait intimement lié à l'émotivité et régularise le fonctionnement de tout le corps par son action sur le cerveau et les cinq sens.

Il est considéré par les Taoïstes comme « l'Empereur » des organes et du psychisme. L'intelligence et la conscience dépendent du Cœur. Une relation très étroite existe entre le Cœur, le Maître Cœur (que l'on appelle le « Premier Ministre ») et le cerveau. Tout déséquilibre du Cœur rejaillit sur tous les autres méridiens. Il contrôle la distribution du sang et régit le système vasculaire. Comme il est en relation avec la langue, il permet de distinguer les saveurs.

Au niveau physiologique, ce méridien correspond donc à la langue et aux vaisseaux sanguins, et se localise physiquement au front et se repère par le teint. Sur le plan psychologique, il est associé à la conscience, à l'intelligence, à la passion, à l'éclat mais aussi à la violence. C'est l'amour, mais l'amour passionnel, celui qui brûle, qui consume.

Son heure solaire de force se situe de 11 à 13 heures et il termine son trajet sur la face interne du bout de chaque auriculaire.

Le méridien de l'Intestin Grêle
(signe astrologique chinois de la Chèvre)

L'Intestin Grêle correspond, comme le Cœur dont il est le complémentaire, à l'Été. C'est le « douanier », le conseiller personnel de l'Empereur qu'il assiste. Il assure l'assimilation des aliments en contrôlant la séparation entre ceux qui sont « purs », dirigés vers la Rate-Pancréas, et les « impurs », dirigés vers les viscères d'élimination que sont le Gros Intestin et la Vessie.

Il joue ce même rôle sur le plan psychologique. Il fait passer dans l'organisme la nourriture élaborée et en assure l'assimilation sur tous les plans (la personnalisation des informations reçues est le début du « subjectif »). Ces transformations nécessitent beaucoup de chaleur et c'est pourquoi l'Intestin Grêle appartient au Principe du Feu et

se trouve représenter le point le plus chaud du corps. Pour le reste, il a les mêmes caractéristiques physiologiques et psychologiques que celles du Cœur.

Son heure solaire de force se situe de 13 à 15 heures et il commence son trajet au bout de l'auriculaire de chaque main.

Le méridien du Maître Cœur
(signe astrologique chinois du Chien)

Le Maître Cœur est un organe virtuel qui est associé au Cœur dont il reprend les correspondances avec le Principe du Feu. Il assiste le méridien du Cœur en contrôlant le système circulatoire central et règle ainsi la nutrition du corps. Toutes les relations du Cœur avec les autres organes transitent d'abord par le Maître Cœur (aidé du Triple Foyer) qui va tendre à équilibrer celles-ci. Son rôle est de transmettre à tout le corps les ordres du Cœur dont il est, en fait, le porte-parole. Les Taoïstes l'appellent d'ailleurs le « Premier Ministre », alors que le Cœur est considéré comme « l'Empereur ». Il est donc celui qui est chargé de relier et d'harmoniser tout ce qui se passe à l'intérieur. Il structure, construit, entérine et légifère tout ce qui concerne notre conceptualisation intérieure des choses et c'est lui qui veille au respect des repères intérieurs, des croyances établies. C'est enfin lui qui a la charge de la sexualité et de son équilibre.

Le Maître Cœur est lié aux vaisseaux sanguins pour leur structure, au myocarde et au péricarde et aussi au cerveau par son action importante sur le psychisme et la qualité du mental. C'est lui qui fait circuler, qui a la charge de la diffusion des choses, tant sur le plan physique (circulation sanguine) que sur le plan psychologique (circulation

des idées, fluidité du raisonnement, capacité à recycler les idées). Les émotions qui lui sont associées sont la joie, le plaisir et le bonheur.

Son heure solaire de force se situe de 19 à 21 heures et il termine son trajet au bout du majeur de chaque main.

Le méridien du Triple Foyer
(signe astrologique chinois du Cochon)

Complémentaire du Maître Cœur, le Triple Foyer est considéré comme un viscère. Comme le Maître Cœur reprend les éléments taoïstes du Cœur, le Triple Foyer reprend les éléments de l'Intestin Grêle. Il correspond au Principe du Feu, à l'Été. Il seconde le méridien de l'Intestin Grêle et équilibre l'énergie donnée par le Maître Cœur. Il agit sur la circulation capillaire et protège le corps par le système lymphatique, tout en ayant une action particulière sur les membranes séreuses. Il assiste le Maître Cœur dans la circulation, mais à un niveau plus « fin », si j'ose dire, qui est celui des capillaires et surtout de la lymphe.

Ainsi que son nom l'indique, il a un rapport important avec la chaleur et il se présente sous trois plans complémentaires qui sont le Triple Foyer Supérieur, le Triple Foyer Moyen et le Triple Foyer Inférieur. Je ne détaillerai pas ici le rôle particulier de chacun de ces Foyers car cela nous serait de peu d'utilité et ceux que cela intéresse peuvent se reporter à mon précédent livre, *L'Harmonie des Énergies*.

Ce méridien contrôle en fait « l'atmosphère » dans laquelle travaillent tous les viscères et il règle la chaleur interne. C'est lui qui relie et harmonise l'intérieur avec tout ce qui vient de l'extérieur. Il structure, construit,

entérine et légifère tout ce qui concerne notre conceptualisation mais par rapport aux faits venant de l'extérieur. C'est lui qui permet que de nouveaux repères de croyance éventuels s'établissent en nous.

Sur le plan physiologique, les trois plans du Triple Foyer sont positionnés chacun à un niveau différent du corps. Le Triple Foyer Supérieur correspond à la partie du buste au-dessus du diaphragme (poitrine). Le Triple Foyer Moyen est associé à la partie du ventre située entre le diaphragme et le nombril et le Triple Foyer Inférieur, à la partie du ventre située au-dessous du nombril.

Son heure solaire de force se situe de 21 à 23 heures et il commence au bout de chaque annulaire.

☐ Le Principe de l'Eau

Il gère en nous tout ce qui touche aux énergies profondes. Comme l'eau souterraine, c'est une énergie de fond, puissante, en réserve mais immuable. L'Énergie Ancestrale lui est associée car ce sont nos strates personnelles intérieures qui sont imprimées au plus profond de nous-mêmes. Ce sont nos énergies « non conscientes », nos schémas structurels personnels sur lesquels notre réalité est construite.

Ce Principe correspond de ce fait à tous nos archétypes, sociaux, culturels, familiaux et toutes les mémoires inconscientes qui sont inscrites en nous (à la différence de la Terre, qui représente nos mémoires conscientes, et à notre acquis expérimental). Nos codes secrets et profonds, comme notamment ce qui est inscrit dans l'ADN

dont on parle tant aujourd'hui, appartiennent au Principe de l'Eau.

Bien entendu, cela confère à ce Principe une puissance phénoménale. Voilà pourquoi l'Eau a la charge de notre puissance intérieure, de notre résistance à l'effort, de notre capacité de récupération et de notre volonté profonde (pas volontariste). Nos réserves d'énergie dépendent de l'Eau ainsi que notre potentiel de longévité qui est lié à notre Énergie Ancestrale. Notre capacité à décider, après avoir choisi (Métal) et à impliquer les choses, à passer à l'acte, dépend de ce Principe. C'est enfin notre sens de l'écoute, notre capacité à « dissoudre » les expériences pour qu'elles puissent s'intégrer en nous. Il s'agit donc par extension de notre potentiel d'acceptation.

Au niveau psychologique et mental, la sévérité, la rigueur, le passage à l'action, le sens de l'écoute dépendent du Principe de l'Eau. Nos peurs profondes et viscérales sont aussi gérées par lui.

Deux méridiens sont associés au Principe de l'Eau, les méridiens de la Vessie et du Rein.

Le méridien de la Vessie
(signe astrologique chinois du Singe)

La Vessie est associée à l'Hiver, comme le Rein dont elle est le complémentaire. Elle est liée à tout l'appareil urinaire ainsi qu'à l'hypophyse et au système nerveux autonome qui collaborent à la sécrétion des reins. Elle rejette l'urine qui est le produit final de la purification des liquides du corps.

C'est la phase finale de la transformation des énergies, les urines étant les liquides impurs chargés en toxines et

en excès dans le corps. La Vessie est couplée au Rein car c'est lui qui dirige la sécrétion des urines. La Vessie permet aussi, avec le Rein, de gérer et d'évacuer les « vieilles mémoires », les vieux schémas profonds que nous portons tous en nous et que nous sommes prêts à changer, à lâcher. Ce rôle se comprend aisément puisque ces deux méridiens sont en étroite relation avec le système nerveux autonome qui est lui-même la « porte » physiologique de notre inconscient, c'est-à-dire justement ce qui porte nos mémoires les plus profondes.

Sur le plan physiologique, ce méridien correspond aux os, à la moelle osseuse, aux oreilles. Au niveau psychologique, il est associé à la sévérité, à la fécondité, à la rigueur, à la décision et au sens de l'écoute.

Son heure solaire de force se situe de 15 à 17 heures et il termine son trajet au bout de chaque petit doigt de pied.

Le méridien du Rein
(signe astrologique chinois du Coq)

Les Reins correspondent à l'Hiver. Ils contrôlent la composition et la sécrétion des liquides organiques dont dépend l'Énergie Vitale et ils commandent le système de défense contre le stress. Ils règlent aussi le taux d'acidité et la quantité de toxines par leur mécanisme de purification. Ils dirigent enfin les glandes surrénales gauche et droite. Ce rôle leur donne la gestion de nos peurs et de nos attitudes de réaction face au monde. Notre agressivité, notre réactivité, notre fuite (adrénaline) ou bien notre calme, notre capacité à éteindre ce qui s'enflamme (corticoïdes) sont gérés par le Rein, du fait de son contrôle des glandes surrénales.

Les Reins ont la charge du stockage de l'eau et de l'Énergie Essentielle non stockée dans chacun des autres organes pour leurs propres besoins. Ils sont, de plus, la base même de l'équilibre Yin/Yang de l'énergie, car la vie dépend de la combinaison de l'Eau et du Feu des Reins. Le Rein gauche est, en effet, à dominante Yang/Feu alors que le Rein droit est à dominante Yin/Eau. Cette latéralisation est très importante car nous allons la retrouver dans le corps.

Les Reins sont à la base même de la « force vitale » et participent notamment à l'énergie reproductrice (fécondité du sperme et des ovules). Ils y contribuent par le caractère Yang/Feu. On retrouve ici la relation avec le Maître Cœur qui leur sert de relais avec le Cœur pour tout ce qui touche à la vie et à sa reproduction. Par le caractère Yin/Eau, ils équilibrent leur Feu par l'apport d'Énergie Essentielle qui sera le vecteur « matériel » associé au vecteur « vital ».

Sur les plans physiologique et psychologique, ce méridien est associé aux mêmes éléments que la Vessie.

Son heure solaire de force se situe de 17 à 19 heures et il commence son trajet sous l'attache du gros orteil de chaque pied.

□ Le Principe du Bois

Le Principe du Bois correspond au Printemps. Il est donc associé au Printemps de chaque chose, c'est-à-dire au début. Notre capacité à démarrer un projet ou une action, notre imagination et notre créativité dépendent de lui. Dans la vie de l'homme, il représente la naissance et la

petite enfance. Notre souplesse, notre malléabilité intérieure et notre tonicité musculaire sont gérées par le Bois.

Comme la pousse qui sort de la terre après l'hiver (Eau), le rêve dépend du Bois, car il est l'expression de l'inconscient (Eau). Il nous permet le voyage, intérieur et extérieur. Tout ce qui va toucher à l'extériorisation (cri, chant, mais aussi théâtre, expression artistique) est régi par l'énergie du Bois.

Notre rapport à l'esthétique, et par essence au sentiment, aux affects, vient de ce Principe. L'amour complice, le respect de l'autre, l'amitié, la fidélité dépendent de lui, alors que l'amour passion dépend du Feu. Le sens de l'éthique et du respect des lois intérieures appartient au Bois (alors que pour les lois extérieures c'est le Métal). Par extension et inversion, la peur de la trahison et la colère sont des manifestations de ce Principe lorsqu'il est menacé ou déséquilibré. Il joue donc un rôle important dans l'immunité élaborée de l'individu, tant sur le plan physiologique que psychologique.

Deux méridiens sont associés au Principe du Bois, les méridiens de la Vésicule Biliaire et du Foie.

Le méridien de la Vésicule Biliaire
(signe astrologique chinois du Rat)

La Vésicule Biliaire, comme le Foie dont elle est le complémentaire, est associée au Printemps. Elle répartit les éléments nutritifs et régularise l'équilibre énergétique dans tout le corps. Elle dirige les sécrétions des glandes du tube digestif comme la salive, la bile, les sucs gastrique, pancréatique, entérique et duodénal.

Elle contrôle la répartition harmonieuse et « juste » des éléments nutritifs et travaille en étroite collaboration avec

le Foie qui lui fournit les éléments de base pour sa répartition. C'est pourquoi il est essentiel que l'énergie du couple Foie/Vésicule Biliaire soit équilibré. De par sa nature, la Vésicule participe à l'attitude générale du mental et des organes sur le plan du « moral ». Si elle est équilibrée, ceux-ci sauront toujours faire face et auront l'énergie et le courage pour résister. Si elle n'est pas suffisamment équilibrée, le moral sera atteint et l'idée de la défaite qui s'installera créera le terrain favorable pour qu'elle se produise réellement. Elle a la charge, avec son complémentaire le Foie, de tout ce qui touche au sentiment et à l'affect. Étant de nature Yang, ce sera dans le rapport à l'extérieur et à la capacité à vivre, à exprimer et à accepter ce sentiment et cet affect. Mais ce sera aussi le rapport à l'intuition et à la sincérité profonde de l'individu qui aura des répercussions sur l'énergie de la Vésicule Biliaire.

Au niveau physiologique, ce méridien correspond, comme le Foie, aux yeux, aux muscles, aux ongles. Sur le plan psychologique, il est associé au sens de la justice, au courage, à l'harmonie, à la pureté.

Son heure solaire de force se situe de 23 heures à 1 heure et son trajet termine dans le quatrième orteil (annulaire) de chaque pied.

Le méridien du Foie
(signe astrologique chinois du Buffle)

Le Foie correspond lui aussi au Printemps. Il permet le stockage des éléments nutritifs et régule ainsi l'énergie nécessaire à l'activité générale. Il détermine aussi la capacité de résistance à la maladie en débloquant l'énergie nécessaire aux mécanismes de défense en cas d'agression

de la maladie. Il joue enfin un rôle important dans l'alimentation, la décomposition et la désintoxication du sang. C'est ici que s'inscrit son rôle par rapport aux sentiments, aux affects. En effet, le sang, qui dépend du Cœur, transporte les émotions. Si ce sang est « vicié », la qualité des émotions est mauvaise et les sentiments qu'elles nourrissent seront à leur tour de mauvaise qualité.

Par sa relation étroite avec le sang (production et composition), il joue aussi un rôle important dans le processus immunitaire. Il draine les toxines, règle la coagulation et régularise le métabolisme. C'est lui, enfin, qui détermine la qualité générale de l'énergie. Il gère notre rapport au sentiment et à l'affect comme la Vésicule Biliaire, mais cette fois-ci au niveau Yin, c'est-à-dire à « l'intérieur », en transformant, par épuration, filtrage, les émotions en sentiments, en affects.

Sur le plan physiologique, le Foie est associé aux mêmes éléments que la Vésicule Biliaire.

Son heure solaire de force se situe de 1 à 3 heures et il commence son trajet au bout du gros orteil de chaque pied, sur leur face externe, du côté opposé au méridien de la Rate-Pancréas.

« Les vérités que l'on aime le moins à entendre sont souvent celles qu'on a le plus besoin de savoir. »
Proverbe chinois

Troisième partie

État des lieux
Messages symboliques du corps

De l'usage de chaque organe ou partie du corps

Après la partie théorique, peut-être un peu hermétique mais nécessaire à notre compréhension, nous allons maintenant développer notre analyse vers le corps physique. Comment est-il « fabriqué », quel est le rôle de chacune des parties ou organes qui le composent et lui permettent d'exister et de fonctionner d'une façon remarquablement efficace lorsqu'ils sont en état de marche.

Nous voici maintenant arrivés à la partie « événementielle » de cet ouvrage, celle où nous allons pouvoir trouver des réponses directes à nos douleurs et autres souffrances. Je pense cependant que toute la première partie

de ce livre va nous éviter de « lire idiot ». Le fait d'avoir compris, ou du moins abordé, les mécanismes fins et profonds qui sont derrière nos souffrances, va nous permettre de toujours replacer celles-là dans leur signification globale pour l'individu, dans son Chemin de Vie et non dans leur signification événementielle de l'instant. Nous pourrons ainsi essayer de donner un sens à notre souffrance, plutôt que de chercher désespérément le moyen de faire taire ce signal qui cherche à nous avertir de quelque chose.

De toute manière, la présentation même de cette dernière partie nous obligera à rester au niveau qui convient. Je ne vais pas en effet établir ici une sorte de lexique systématique dans lequel il suffira d'aller chercher « genou », par exemple, pour trouver en face la liste précise et exhaustive des significations. Un certain nombre d'ouvrages existants se présentent ainsi mais ce n'est pas, à mon avis, vraiment juste.

Les souffrances ou blessures que nous vivons sont des messages de notre Non-Conscient, de notre Maître Intérieur. Comme dans le cas des rêves, les signes qu'ils nous envoient sont toujours symboliques, à un degré plus ou moins fort selon l'importance du problème. De la même manière que personne ne peut vous dire ce que signifient vos rêves, personne ne peut dire ce que signifient vos maux. Je crois que nous ne pouvons que donner des axes de réflexion, des cadres de signification et non des sens précis et valables pour tous. Je ne pense pas que l'on puisse dire par exemple (comme je l'ai lu dans certains ouvrages) à une femme qui souffre du sein gauche : « Cela veut dire que vous ne vous occupez pas assez de vous », ou bien : « Cela veut dire que vous vous occupez trop de

vos enfants. » Ces affirmations sont en partie vraies mais aussi, sans doute, en partie fausses. Elles permettent à ceux qui les font de garder le pouvoir, en restant ceux qui « savent », mais ne donnent pas vraiment à l'individu la possibilité de grandir en trouvant par lui-même.

Chacun d'entre nous est porteur d'une histoire qui est la sienne, qui lui est propre et qui ne ressemble à aucune autre. Comment peut-on vouloir alors généraliser ainsi ? Dans le cas précis de l'exemple précédent, voilà ce qui, pour moi, peut être dit à cette femme : que représentent les seins ? Ce sont les éléments de la féminité tout d'abord et ensuite ceux qui permettent de nourrir l'enfant, de lui donner à manger, de quoi vivre. *Ils représentent donc deux choses, la féminité et la faculté à se préoccuper des autres, à les prendre en charge et en particulier ceux que nous plaçons, voire maintenons, au niveau d'un enfant.* Il peut donc s'agir de n'importe quelle personne que nous prenons en charge comme un enfant ou que nous maternons. D'autre part, il est clair que pendant la période de l'allaitement et de la petite enfance, la femme « s'oublie » complètement pour être la « mère » au profit de sa progéniture. Elle materne et protège cet enfant qui dépend complètement d'elle, de la même manière que tous ceux que nous « maternons » ou protégeons sont ou deviennent dépendants de nous. Cela nous permet d'instaurer une relation particulière de pouvoir « caché » vis-à-vis de l'autre, sous prétexte qu'il a besoin de nous, qu'il « ne sait pas » ou « ne peut pas ». Nous sommes donc « obligés » de savoir ou de faire pour lui, à sa place ou bien en lui disant comment il doit faire.

Il s'agit enfin du sein gauche. Rappelons-nous : la latéralité gauche correspond au Yang, c'est-à-dire à la symbo-

lique masculine. Je demanderais donc à cette femme de réfléchir à quel niveau de sa vie, elle se préoccupe d'une façon excessive d'un homme qu'elle considère comme un enfant (son fils, son mari, son frère, son patron, etc.) et pour lequel elle a peut-être, pour ne pas dire sans doute, tendance à s'oublier elle-même. Fuit-elle le rôle de la femme pour lui préférer celui de la mère ? Je lui demanderais enfin de réfléchir sincèrement à la relation de « pouvoir » plus ou moins déclaré qu'elle peut avoir avec cet homme. Elle seule pourra trouver, si elle le veut vraiment, la réponse juste en elle. Elle seule pourra faire « coller » cette trame comportementale que je viens de lui donner, avec sa propre vie, pour comprendre et choisir éventuellement de changer d'attitude. La présence de la souffrance physique montrant que la situation ne lui convient pas, cela lui permettra d'éviter d'avoir à passer par la maladie pour évacuer la tension intérieure.

Nous voyons à quel point la signification profonde de la souffrance est liée avec la fonction de la partie touchée et sa projection, sa représentation psychologique. Je vais procéder ainsi, en faisant comme les Indiens Blackfeet dont je parlais précédemment, en prenant ou plutôt en comprenant les différentes parties de notre corps, les différents organes ou systèmes organiques qui le composent, à travers leur « fonction » et non leur structure. Ceci nous donnera un autre regard, plus ouvert et « intelligent » sur notre « réalité » humaine.

Avant de passer à cette dernière phase, je voudrais revenir une dernière fois sur le problème des latéralités dans le corps. La signification que je propose est celle qui est donnée par la philosophie taoïste et sa codification très précise des énergies. La droite correspond au Yin et la gauche au Yang. À chacune de ces dynamiques énergétiques est associée toute une symbolique qui permet de les élargir, de les « coller » sur notre vie quotidienne. Voici quelles sont les symboliques qui sont associées au Yin et au Yang et, par conséquent, à la droite et à la gauche du corps humain.

Chaque fois que nous serons en présence d'une manifestation latéralisée dans notre corps, nous devrons chercher ce qui se passe à ce moment-là dans notre vie (ou dans un passé plus ou moins proche selon la profondeur de la manifestation), dans l'un des domaines concernés, en procédant par ordre décroissant des degrés.

Symbolique du Yin	Symbolique du Yang
Côté droit du corps	Côté gauche du corps
1er degré : la mère, l'épouse, la fille, la sœur. 2e degré : la femme en général, la féminité, la structure des choses ou de soi-même, le cerveau droit, le sentiment.	1er degré : le père, l'époux, le fils, le frère. 2e degré : l'homme en général, la masculinité, la personnalité des choses ou de soi-même, le cerveau gauche, la force.
Degré social : la famille, l'entreprise (qui représente la mère sociale, celle qui « nourrit et protège en son sein »), la société, l'Église.	Degré social : l'individualisme, la hiérarchie (qui représente le père social, celui qui « éduque, forme et montre l'exemple »), l'autorité, la police.

Mais cette correspondance des latéralités est aussi valable pour une sorte d'autodiagnostic de base. Nous avons en effet tous un côté du corps qui domine, tant dans l'aspect général (souplesse, ouverture de la hanche ou du pied, grosseur du sein, etc.) que dans l'aspect spécifique (œil directeur, sensibilité de l'oreille, côté où l'on se cogne, se blesse le plus souvent, etc.). Cette latéralisa-

tion nous donne une texture générale de notre dynamique personnelle de fond et nous dit très clairement si c'est le Yin (représentation maternelle) ou si c'est le Yang (représentation paternelle) qui domine en nous ou avec lequel nous avons, principalement, quelque chose à « régler ».

Je tiens enfin à préciser une nuance très importante qui concerne le sens dans lequel les messages doivent être « lus » et compris. **Ceux-ci n'ont de sens que lorsqu'ils existent, lorsqu'ils s'expriment. Ils ne fonctionnent pas systématiquement dans le sens inverse et ne signifient pas que tel type de problèmes, de maux, de souffrances va exister obligatoirement parce que nous vivons mal telle ou telle situation.** Expliquons-nous ! Si quelqu'un crie, cela veut dire qu'il a mal. Par contre, ça n'est pas parce que quelqu'un a mal qu'il va obligatoirement crier. Chacun a son seuil d'expression des ressentis mais aussi son moyen privilégié. C'est tellement vrai que j'ai dans ma clientèle deux ou trois personnes qui se mettent à rire d'une façon incontrôlée lorsqu'elles ont mal et croyez-moi ce n'est pas parce qu'elles aiment souffrir.

Chaque fois que nous aurons mal à une jambe, cela voudra dire que nous vivons des tensions relationnelles. Mais en revanche, cela ne peut pas dire que chaque fois que nous aurons des tensions relationnelles, nous aurons mal à une jambe. Nous pouvons toujours choisir, en fonction des raisons de ces tensions, un autre moyen et un autre lieu d'expression, à moins que nous sachions et choisissions tout simplement de les faire taire.

Le dernier point que je voudrais soulever enfin, c'est que par les messages du corps et les cris de l'âme, nous touchons au problème de la « vérité » et au fait qu'elle est intérieure à nous et non extérieure et définie par des critères absolus. C'est pour cette raison que la signification des messages ne fonctionne que dans un sens et qu'il n'est pas possible de dire *a priori* que tel comportement va entraîner telle maladie ou souffrance du corps. La seule « vérité » qui nous soit transcendante, extérieure et imposée, est celle des lois de la vie, celle des équilibres énergétiques qui servent de support à la manifestation de la vie. Nous en avons choisi une partie dans le Ciel Antérieur et sa trame principale peut se « raccourcir » dans : « Toute chose ou attitude est mauvaise en excès. » *C'est pour cette raison que chacun des exemples que je cite dans la suite de cet ouvrage ne veut absolument rien démontrer ni prouver. Ils ne servent qu'à imager, à éclairer, par des exemples concrets et réels, chaque situation et relation entre le vécu d'un individu et ce dont il souffre dans son corps.*

Tout cela part d'un principe qui m'est cher et que j'énonce en début de paragraphe et aussi très fréquemment au cours de mes séminaires ou consultations : « **Je ne vous demande pas de me croire, je vous demande simplement d'essayer ou d'observer ; vous pourrez alors vous établir votre propre croyance.** » Car je crois personnellement que, dans la vie, la réussite n'est pas un problème de croyances mais plutôt un problème (si j'ose dire !) de confiance, alors que l'échec est, lui, toujours un problème de croyances.

À quoi servent les différentes parties de notre corps ?

Comment le corps de chaque être humain est-il naturellement constitué ? Si nous l'observons simplement, nous pouvons constater plusieurs choses. Il est tout d'abord construit autour d'une charpente, d'une structure solide et dure qui est le squelette. Ce squelette, constitué par les os, est rigide mais articulé, de façon à autoriser tous les mouvements du corps. Il est lui-même structuré autour de son axe basique qui est la colonne vertébrale. Il s'agit là de notre « tronc magique », d'où partent toutes les « branches » de notre corps.

À l'intérieur de cette structure porteuse, nous avons les différents organes qui trouvent une place parfaitement architecturée pour que leur fonction se déroule dans les meilleures conditions possibles. L'ensemble est mis en mouvement par un système très élaboré de moteurs (muscles) et de câbles (tendons, ligaments) et protégé par une enveloppe qui le recouvre complètement (la peau). Observons à quel point cette construction, toujours en ce qui concerne la structure osseuse, est intéressante. Regardons l'illustration qui suit sur le squelette. Plus la partie de notre corps a de l'importance, est vitale et élaborée, et mieux elle est protégée.

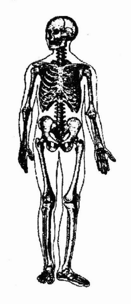
Notre abdomen, qui contient les viscères de l'appareil digestif et d'élimination, est soutenu par la colonne et appuyé sur le bassin mais non protégé par une structure osseuse. Il est souple, extensible et peut bouger librement. Nos poumons et notre cœur, qui sont en revanche plus « vitaux », sont eux aussi soutenus par la colonne mais, de plus, habillés et protégés par cette cage osseuse que forment nos côtes. Elles les entourent mais laissent malgré tout la liberté, la possibilité de « bouger ». Notre cerveau enfin est, quant à lui, entièrement enfermé, protégé dans ce véritable coffre-fort osseux qu'est la boîte crânienne, dont la mobilité potentielle, bien qu'existante ainsi que le savent tous les ostéopathes, est réduite. Ce constat est loin d'être anodin car il nous permet de voir à nouveau à quel point le hasard est absent de la construction humaine.

Prenons maintenant chaque partie de notre « machine corporelle » et détaillons-la. Nous pourrons ainsi trouver, pour chacune d'elles, les codes secrets qui vont permettre de déchiffrer ses messages.

☐ Le squelette et la colonne vertébrale

La colonne est composée de vertèbres dont chacune possède un rôle bien précis. Elles sont au nombre de 5 pour les vertèbres sacrées (3 + 2), 5 pour les lombaires, 12 pour les dorsales et 7 pour les cervicales. Nous pouvons déjà commencer à constater la logique de la construction du corps humain. Le chiffre 5 est celui qui porte la symbolique de l'homme, de l'horizontalité, de la matière, de la base des choses (5 Principes, 5 sens, 5 doigts, etc.). Le chiffre 7 est celui qui porte la symbolique de la spiritualité, du divin, de ce qui est élaboré (7 Chakras, 7 planètes, 7 couleurs de l'arc-en-ciel, 7 notes, 7 branches du « chandelier » juif, etc.). Or, les vertèbres sacrées et lombaires qui constituent les deux bases de notre colonne (une fixe, la « source » et l'autre mobile, la « base » sont au nombre de 5. Nos cervicales constituent

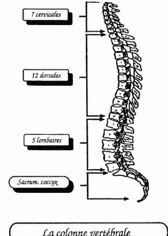
notre cou. Elles portent ce qu'il y a de plus élaboré en nous, c'est-à-dire notre tête avec notre cerveau et sont au nombre de 7. Les dorsales, enfin, qui soutiennent notre buste sont au nombre de 12, c'est-à-dire la somme des deux (5 + 7 = 12, comme les 12 signes du zodiaque, les 12 mois de l'année, les 12 heures de la journée, les 12 sels homéopathiques, les 12 apôtres, etc.). Il me semble bien difficile de croire que cela ait à voir avec le hasard.



Le squelette

Chaque vertèbre possède un rôle particulier et sert de « palier de distribution » des données vibratoires en provenance du cerveau. Les deux plans, conscient et non conscient, de tout individu communiquent avec le corps par le support mécanique et chimique de cet ordinateur central qu'est notre cerveau. Il transmet alors ses « consignes » à la plus petite de nos cellules, notamment par l'intermédiaire de tout le système nerveux cérébrospinal et le système nerveux autonome ou neurovégétatif (système sympathique + parasympathique). En fonction du type de tension et d'intensité, il va se produire au niveau de la vertèbre « palier » un processus d'évacuation de l'excès d'énergie.

« Glissement vertébral », contracture musculaire autour de ladite vertèbre, etc., vont entraîner, dans un premier



La colonne vertébrale

temps, une sensation douloureuse plus ou moins forte. Si le déséquilibre persiste ou si nous le faisons taire, le phénomène s'aggrave bien souvent et se transforme en arthrose, en hernie discale ou en dysfonctionnement organique. Il est intéressant de constater que le phénomène se produit, ou plutôt se découvre, très souvent un matin, au réveil, c'est-à-dire juste après la nuit. Or la nuit est la période privilégiée d'activité et d'expression de notre inconscient. Le Maître Intérieur a besoin du « silence » de la nuit pour s'exprimer car le brouhaha et l'agitation du jour ne le lui permettent pas. Le bruit de la Calèche sur le chemin et le fait que le Passager soit assis à l'intérieur font que le Cocher et lui ne peuvent converser qu'au moment des haltes, des pauses choisies ou provoquées par un « incident » de parcours. Ce n'est que dans les cas plus « urgents » ou plus « forts » que nous avons besoin de faire appel à un acte « manqué » par lequel nous allons faire exactement le geste qui convient pour nous « bloquer » le dos. L'explication détaillée des principaux « glissements vertébraux » est relativement facile à déduire avec le tableau ci-après qui nous permet déjà de voir un peu les liens qui existent entre les vertèbres et les organes.

Vertèbres cervicales	Palier de distribution pour	Symptômes courants
1re cervicale	Tête, face, syst. sympathique	Maux de tête, insomnies, états dépressifs, vertiges
2e cervicale	Yeux, l'ouïe, sinus, langue	Vertiges, problèmes oculaires ou auditifs, allergies
3e cervicale	Face, oreilles, dents	Acné de la face, rougeurs, eczéma, douleurs dentaires
4e cervicale	Nez, lèvres, bouche	Allergies (rhume des foins, herpès buccal, etc.)
5e cervicale	Cou et gorge	Affections et douleurs de la gorge
6e cervicale	Muscles du cou, épaules, haut des bras	Torticolis, douleurs des épaules
7e cervicale	Épaules, coudes petits doigts et annulaires	Douleurs, fourmis et engourdissement de ces zones

Vertèbres dorsales	Palier de distribution pour	Symptômes courants
1re dorsale	Avant-bras, mains, poignets, pouces, index, majeurs, port de tête	Douleurs, fourmis et engourdissement de ces zones
2e dorsale	Système cardiaque, plexus cardiaque	Symptômes ou douleurs cardiaques
3e dorsale	Système pulmonaire, seins	Affections pulmonaires, douleurs aux seins
4e dorsale	Vésicule Biliaire	Troubles de la Vésicule, du moral, certaines migraines « vésiculaires » et affections cutanées
5e dorsale	Système hépatique, plexus solaire	Troubles du foie et de l'immunité, fragilité affective
6e dorsale	Système digestif, estomac, plexus solaire	Troubles de la digestion, acidité gastrique, aérophagie
7e dorsale	Rate-Pancréas	Diabète
8e dorsale	Diaphragme	Hoquet, douleurs au plexus solaire
9e dorsale	Glandes surrénales	Agressivité, réactivité, réactions allergiques
10e dorsale	Reins	Mauvaise élimination, intoxication, fatigabilité
11e dorsale	Reins	Mauvaise élimination, intoxication fatigabilité
12e dorsale	Intestin Grêle, système lymphatique	Mauvaise assimilation, douleurs articulaires, gaz

Vertèbres lombaires	Palier de distribution pour	Symptômes courants
1re lombaire	Gros intestin	Constipation, colites, diarrhées
2e lombaire	Abdomen, cuisses	Crampes, douleurs abdominales
3e lombaire	Organes sexuels, genoux	Règles douloureuses, impuissance, cystites, douleurs aux genoux
4e lombaire	Nerf sciatique, muscles lombaires	Sciatiques, lombalgies, problèmes de miction
5e lombaire	Nerf sciatique, bas des jambes	Crampes, bas des jambes lourds, douloureux, sciatiques
Sacrum et coccyx	Bassin, fessiers, colonne vertébrale	Problèmes de l'axe vertébral, sacro-iliaques, hémorroïdes

Les maux du squelette et de la colonne vertébrale

Le squelette et les os représentent notre structure, notre architecture intérieure. Chaque fois que nous souffrons des os, cela signifie que nous souffrons dans nos structures intérieures, dans nos croyances de vie. La plupart de ces structures sont non conscientes, ce sont nos archétypes les plus profonds, ce sur quoi nous sommes inconsciemment et en permanence appuyés dans notre quotidien, dans notre relation à la vie. Les grandes croyances des peuples (histoires, cultures, coutumes, religions) font partie de ces archétypes, mais aussi celles qui nous sont plus personnelles comme le racisme, l'éthique, le sens de l'honneur, de la justice, les perversions ou les peurs viscérales. Les os sont ce qu'il y a de plus profond dans notre corps, ce autour de quoi tout est construit, ce sur quoi tout repose, s'appuie. C'est aussi ce qu'il y a de plus dur, de rigide et de solide en nous. C'est en eux que s'abrite la (substantifique ?) moelle osseuse, cette « pierre philosophale intérieure » où se produit la plus secrète alchimie humaine. Ils représentent donc ce qu'il y a de plus profond en nous, dans notre psychologie non consciente, ils sont l'architecture de celle-là. Les os sont ce sur quoi et autour de quoi est construit et repose notre rapport à la vie.

Lorsque nous sommes profondément perturbés, touchés, bouleversés dans nos croyances profondes, de base, par rapport à la vie, à ce que nous croyons qu'elle est ou qu'elle doit être, notre structure osseuse nous l'exprimera par une souffrance ou un désagrément. C'est pour cette raison que, par exemple, le phénomène de l'ostéoporose se développe particulièrement chez certaines femmes, mais pas toutes, après la ménopause. Elle se développe

d'autant plus que la femme vit sa ménopause comme une perte d'identité féminine. Car l'image archétypale profonde de la femme est encore d'être celle qui procrée. Cela a même d'ailleurs été pendant longtemps son seul « rôle » social. Les femmes stériles ou ménopausées étaient en effet considérées comme inutiles, improductives pour la collectivité ou la famille, au point qu'elles étaient, la plupart du temps, répudiées par leur mari.

Les atteintes générales à la structure osseuse sont rares et ont plutôt tendance à se localiser à un endroit précis du corps (jambe, bras, tête, poignet, etc.). À chaque fois, la signification du message sera directement en relation avec cet endroit, mais en sachant que le problème exprimé là est profond, structurel, lié à une croyance fondamentale qui, à tort ou à raison, est perturbée par le vécu de la personne.

La scoliose

C'est l'un des exemples frappants de cette problématique structurelle. Cette déformation de la colonne vertébrale, qui peut prendre des formes graves, a des caractéristiques très particulières. Elle touche les enfants pendant leur croissance et s'arrête toujours après la puberté. Détaillons cela à partir de constats simples et évidents mais qu'il est bon de rappeler. La phase de croissance d'un enfant, c'est quand il grandit, c'est-à-dire quand il se dirige vers le monde adulte (du moins dans la forme) et qu'il quitte le monde de l'enfance. Sa croissance physique se fait notamment par celle de sa colonne vertébrale qui se développe entre deux axes bien définis qui sont le bassin et les épaules.

Le phénomène de la scoliose est celui d'une colonne

qui grandit entre ces deux pôles alors qu'ils restent à une égale distance l'un de l'autre et que le repère « haut » reste à la même distance du sol. Que représentent-ils pour l'enfant et que signifie cette croissance qui ne se voit pas à l'extérieur ? Les épaules, qui sont l'axe Yang du corps et celui de l'action (voir plus loin le chapitre sur les épaules et les bras pages 164 et 180), sont la représentation du père alors que les hanches, qui sont l'axe Yin du corps et celui de la relation (voir le chapitre sur la hanche page 142), sont la représentation de la mère. Ce sont les deux repères spatiaux inconscients que l'enfant a de sa « place » et de celle de ses « parents », réels ou symboliques (enseignants, surveillants, etc.). Si le monde des adultes ne satisfait pas l'enfant, son désir de faire bouger ses propres repères pour rejoindre les leurs va disparaître et l'enfant va refuser ce monde peu attirant. Il va alors choisir inconsciemment de rester dans celui de l'enfance qui le satisfait mieux. Il va figer les repères extérieurs de sa croissance, ceux qu'il « voit » et peut mesurer. Les lignes des épaules et du bassin vont donc rester à la même hauteur, avec le même différentiel. Cependant, la colonne vertébrale continue à grandir et est « obligée » de s'inscrire entre ces deux points fixes. Lorsque la crise est « grave », on dit alors que la scoliose « flambe ».

La seconde caractéristique de la scoliose est qu'elle s'arrête toujours à la fin de la puberté. Or la puberté représente la période où l'enfant étalonne ses affects par rapport au monde extérieur, où il vérifie sa capacité à trouver sa place, à se faire aimer et reconnaître à l'extérieur. Lorsqu'il a trouvé cette place, il n'a plus besoin de figer ses repères et peut les laisser à nouveau bouger.

Je pense tout particulièrement ici à Carine. Cette jeune fille, âgée de 14 ans, avait un problème de scoliose « flambante » pour lequel les spécialistes avaient conseillé de porter d'urgence, 24 h sur 24, un corset rigide enfermant tout le torse de l'enfant, et ce pour une durée minimale de plusieurs mois. Son père, qui venait en consultation pour des problèmes de sciatique, me parla de Carine. Après lui avoir conseillé de prendre plusieurs avis médicaux avant de faire quoi que ce soit, je lui expliquais ce qu'il y avait « derrière » la scoliose de sa fille et je lui proposai de l'aider à comprendre ce qui se passait et comment elle pouvait changer ce « mauvais programme » qui ne la rendait pas heureuse. Parallèlement à ce travail que nous faisions ensemble, je lui conseillais de se faire assister par une amie qui pratique une technique qui s'appelle l'orthobionomie ainsi que par un médecin homéopathe. Dans le mois qui suivit, Carine stoppa net l'évolution de sa scoliose (qui a même perdu un ou deux degrés) et s'est remise à grandir (3 à 4 centimètres), ce qu'elle ne faisait plus depuis un an.

Que se passait-il dans la vie de Carine ? Dans l'année qui a précédé sa visite, Carine avait perdu tous ses repères du fait de choix et de décisions d'adultes. Déménagement, changement d'école et activité professionnelle très prenante d'un père qui lui semblait trop absent lui ont fait perdre confiance dans le monde des adultes. Carine avait cependant un « soleil » dans son cœur, la présence et la complicité profonde d'une amie d'école qui lui était très chère. Elle fut à nouveau « trahie » par des adultes, car les parents de cette amie décidèrent de déménager et la mère de la jeune fille refusa qu'elles continuent à se voir épisodiquement ou à entretenir une correspondance. À dater de ce jour, Carine arrêta de grandir et décida de gar-

der ses repères de l'enfance. Je sus qu'elle avait gagné la partie quand, après notre troisième séance, elle me raconta avoir fait dans la nuit qui suivit un cauchemar dans lequel un « meurtrier tuait un enfant »...

Après la structure, regardons maintenant comment est construit, habillé et articulé notre corps. Nous avons, en partant du bas, les membres inférieurs, le tronc, les membres supérieurs et la tête. Chacune de ces parties joue un rôle bien précis et celui-ci est en relation directe avec sa fonction. Nous allons préciser ces relations pour chaque partie, en revenant sur les fonctions précises de chacune d'entre elles, qu'il s'agisse d'un membre ou d'un organe.

☐ Les membres inférieurs

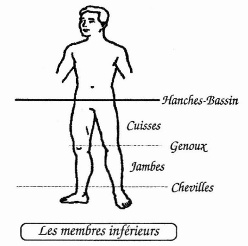
Ils sont composés de deux parties, la cuisse (cuisse et fémur) et la jambe (mollet, tibia et péroné), et de trois axes importants qui sont leurs articulations principales. Les membres inférieurs sont terminés par une pièce maîtresse, le pied.

Les articulations qui relient, articulent le pied, la jambe, la cuisse et le buste, sont la hanche, le genou et la cheville. Quel est le rôle premier et physiologique de nos jambes? Ce sont elles qui nous permettent de nous déplacer, d'aller vers l'avant ou vers l'arrière, d'un endroit à un autre et, bien entendu, vers les autres. Ce sont donc nos vecteurs de mobilité qui nous mettent en relation avec le monde et les autres. La symbolique « sociale » de la jambe est très forte. C'est elle qui permet les rapprochements, les rencontres, les contacts, d'aller de l'avant. Tout ce qui

appartient à la jambe est rattaché au mouvement dans l'espace et notamment l'espace relationnel. Nos jambes sont donc nos vecteurs de relation. Elles sont leur représentation psychologique et leur agent physique potentiel.

Les maux des membres inférieurs

Très globalement, lorsque nous avons des tensions ou des douleurs dans les jambes, cela signifie que nous avons des tensions relationnelles avec le monde ou avec quelqu'un. Nous avons de la difficulté à avancer ou à reculer dans l'espace relationnel du moment. Plus la localisation dans la jambe sera précise, plus elle permettra d'affiner le type de tension que nous vivons et sans doute de le comprendre. Nous allons détailler avec chaque partie de la jambe leurs significations particulières. Il faudra



Les membres inférieurs

simplement toujours replacer chaque type de signe dans le cadre de base qui est celui des « relations » avec le monde et les autres. Étudions d'abord les articulations de la jambe, la hanche, le genou et la cheville, puis nous passerons ensuite à la cuisse, au mollet et au pied.

• *La hanche*

Elle correspond à l'articulation « primaire », basique, « mère », des membres inférieurs. C'est d'elle que partent tous les mouvements potentiels de ces membres. Elle représente aussi l'axe basique de notre monde relationnel. On la qualifie de « porte du Non-Conscient relationnel » (voir schéma page 164), le point par lequel les éléments de notre Non-Conscient émergent vers le Conscient. Nos schémas profonds, nos croyances sur la relation à l'autre et avec le monde et la façon dont nous la vivons sont somatiquement représentés (pour ce qui est de la structure du corps bien sûr) par la hanche. Toute perturbation consciente ou non de ces niveaux aura des répercussions au niveau d'une de nos hanches. Avec le bassin et la zone lombaire, les hanches sont le siège de notre puissance profonde, ainsi que celui de notre capacité de mobilité et de souplesse, intérieures et extérieures. C'est à partir d'elles que notre « être » est en relation avec le monde.

Les maux de la hanche

Les problèmes de hanche, douleurs, tensions, blocages, arthroses, etc., nous montrent que nous traversons une situation où le « basique » de nos croyances profondes est remis en cause. Le fait que cette articulation, qui est l'appui premier et fondamental de la jambe, lâche, signifie

que nos appuis intérieurs de fond, nos croyances les plus enfouies sur le rapport à la vie nous lâchent eux aussi. Nous sommes en plein dans les notions de trahison ou d'abandon, qu'elles soient de notre fait ou du fait de l'autre.

S'il s'agit de la hanche gauche, nous sommes dans le cas d'un vécu de trahison ou d'abandon de la symbolique Yang (paternelle). Je pense ici en particulier à une personne qui s'appelle Sylvie, et qui était venue me consulter pour un problème d'arthrose de la hanche gauche, peu avant de se faire opérer. Après l'avoir laissée parler de sa souffrance « mécanique », je l'amenais au fond du problème et à me parler un peu plus de sa vie en lui demandant : « Quel homme vous a trahie ou abandonnée dans les derniers mois ? » Malgré sa surprise, elle me confia qu'elle avait perdu son mari trois ans auparavant, mais qu'elle ne voyait pas de relation entre les deux faits. Je lui expliquais progressivement le processus inconscient qui avait mis tout ce temps avant de se libérer ainsi. Elle reconnut alors qu'elle avait effectivement vécu la disparition de son mari comme un abandon et quelque chose d'injuste. Après deux séances de massage d'Harmonisation et de travail sur cette mémoire, sa hanche se libérait au point que pendant la deuxième semaine, elle put rester deux journées entières sans ressentir la moindre souffrance. Ses peurs, ses « obligations » professionnelles lui firent cependant prendre, malgré tout, la décision de se faire opérer et je la laissais bien entendu libre de ce choix. L'opération a « parfaitement réussi » et a fait taire la douleur.

Un an et demi plus tard, elle revint me voir pour le même problème, mais cette fois-ci à la hanche droite. Il

était clair qu'elle n'avait en rien évacué la tension intérieure. La plaie de l'âme n'était pas cicatrisée du tout et cherchait un autre point du corps pour s'exprimer. Je la poussais alors plus loin dans l'expression de son vécu et elle finit par « avouer » que, en plus, après la disparition de son mari, elle avait eu des doutes très importants au sujet de sa fidélité, qu'elle pensait qu'il l'avait trompée. Elle se sentait trahie dans sa position d'épouse. Il n'était donc pas étonnant que le Non-Conscient ait besoin d'expulser dans une hanche cette blessure qui était encore loin d'être refermée car entretenue par le doute. Ce fut la droite parce que la féminité était en cause certes, mais surtout parce que la gauche ne pouvait plus « parler ».

S'il s'agit de la hanche droite, nous sommes dans le cas d'un vécu de trahison ou d'abandon de la symbolique Yin (maternelle). Je pense ici, en dehors de l'exemple précédent, à mon propre père. Il travaillait dans un office public où de plus en plus de choses et de comportements lui devenaient difficilement tolérables car ils « trahissaient » l'idée qu'il se faisait du service public. Mais comment sortir de cette situation ? Il fit un jour une chute lors de laquelle il se fit très mal à la hanche droite. Petit à petit, la douleur grandit au point qu'il lui devint difficile physiquement de pouvoir faire correctement son travail. D'origine paysanne et ayant un grand sens du devoir et du respect des engagements, il fut encore plus « contrarié » lorsqu'on lui conseilla de « se faire porter malade ». « Je ne peux pas l'accepter car ça voudrait dire que les autres devront faire le travail à ma place », disait-il à l'époque. Cela aurait été une trahison supplémentaire, mais de sa part. Il prit alors une retraite anticipée pour l'éviter, bien

qu'en le faisant il perdait financièrement beaucoup, car il n'était plus très loin de sa retraite complète. Il ne pouvait cependant pas comprendre toute la signification inconsciente de ce qui se passait. Il partit alors aider une personne qu'il connaissait à créer un élevage de truites. Les débuts furent prometteurs mais l'expérience de la trahison se renouvela. La personne se mit en effet à « lui » faire chaque jour de nouvelles « blagues » qui réduisaient à chaque fois le travail que lui-même effectuait. Jusqu'au jour où une goutte d'eau plus grosse que les autres (destruction accidentelle) fit déborder le vase. La douleur à la hanche droite, qui avait pris la forme d'une coxarthrose, s'amplifia et peu de temps après avoir quitté cet employeur en qui sa confiance avait été mal placée, il dut se faire opérer.

Peut-être que, si j'avais « su » à l'époque (il y a vingt-cinq ans), nous aurions pu évoquer la nécessité qu'il avait d'expérimenter la trahison ou l'abandon symbolique. Il l'avait d'ailleurs déjà rencontrée plus jeune, lorsqu'en revenant de captivité après la guerre, il constata que son père avait abandonné une belle ferme dans laquelle ils vivaient avant guerre. Or, il l'avait expressément exhorté de ne pas le faire. Constatant que son père l'avait vendue malgré tout pour en acheter une autre ailleurs, il décida alors de quitter la ferme familiale pour aller travailler en usine. Je dis « peut-être » car nous ne sommes pas toujours prêts à « entendre » certaines choses et que personne ne peut vivre ou changer la Légende Personnelle d'un autre.

• *Le genou*

C'est la deuxième articulation de la jambe, celle qui sert à plier, à se plier, à se mettre à genou. C'est l'articulation de l'humilité, de la souplesse intérieure, de la force profonde, à l'opposé du pouvoir extérieur qui donne la rigidité. Il est le signe manifesté de l'allégeance, de l'acceptation, voire de la reddition et de la soumission. Le genou représente la « porte de l'Acceptation » (voir le schéma page 164). Il est le pendant, la continuation de la hanche dont il prolonge la mobilité mais dans le sens inverse. La hanche est une articulation qui ne peut en effet plier que vers l'avant alors que le genou ne peut plier que vers l'arrière. Il signifie donc la capacité à lâcher, à céder, voire à reculer. C'est aussi l'articulation qui fait la bascule entre le Conscient et le Non-Conscient. Il représente ainsi l'Acceptation d'une émotion, d'un ressenti, d'une idée qui émerge du Non-Conscient vers le Conscient, si nous sommes dans le processus de Densification ou bien, à l'inverse, qui va vers ce Non-Conscient depuis le Conscient, si nous sommes dans le processus de Libération (voir le schéma page 164). C'est l'articulation majeure de la relation à l'autre et de notre capacité à accepter ce que cette relation implique comme ouverture, voire comme compromis (je n'ai pas dit compromission). Il est d'ailleurs intéressant de remarquer que « genou » peut aussi s'écrire « je-nous »...

Les maux du genou

Il est facile de déduire que lorsque nous avons mal à un genou, cela signifie que nous avons de la difficulté à plier, à accepter un vécu particulier. Nous sommes au niveau

des jambes, la tension est donc d'ordre relationnel avec le monde extérieur ou intérieur, avec les autres ou avec soi-même. Les douleurs ou problèmes « mécaniques » aux genoux signifient qu'une émotion, un ressenti, une idée ou une mémoire en rapport avec notre relation au monde ne sont pas acceptés, voire refusés. Il s'agit de quelque chose qui est vécu dans le Conscient et qui bouleverse, chamboule, perturbe nos croyances intérieures et que nous refusons intérieurement. Il peut s'agir, à l'inverse, d'une émotion, d'un ressenti ou d'une mémoire qui émergent du Non-Conscient (message du Maître Intérieur) et que nous avons de la difficulté à « accepter », à intégrer dans notre quotidien, dans notre Conscient car ils y perturbent, bouleversent des « habitudes » ou des croyances reconnues et établies.

Si c'est le genou droit, la tension est en relation avec la symbolique Yin (maternelle). Nous pouvons reprendre ici l'exemple que je citais précédemment de cet homme qui s'était blessé au genou droit au cours d'un match de football, alors qu'il venait de recevoir la lettre de demande de divorce de sa femme, divorce qu'il refusait. Je pense ici aussi à un cas personnel tout aussi significatif. Il y a quelques années, je pratiquais assidûment l'aïkido avec mon professeur de l'époque. Avec quelques amis, nous avions construit, à Paris, un magnifique dojo, pour lequel nous avions sué sang et eau et mis en péril pour certains nos structures familiales et sociales, car cette construction passait avant tout le reste et nous rendait « indisponibles » pour beaucoup d'autres choses. Peu de temps après la fin de cette réalisation, dont nous étions particulièrement fiers, les relations avec la structure que représentait l'association se dégradèrent. Mais au fond de moi, je ne pouvais

accepter les messages qui me venaient en permanence et me montraient que ma route avec elle était terminée. Il m'était trop difficile d'accepter cette idée, après tout ce que j'avais investi en elle, malgré le vécu de « trahison » qui s'associait au reste.

Ce fut mon genou droit qui « lâcha » et m'obligea à arrêter tout, les cours que je donnais mais aussi ceux que je recevais. Une double entorse se fit d'une façon quasiment anodine au cours d'un échauffement d'aïkido, alors que ce genou me faisait déjà souffrir depuis plusieurs semaines. Je ne pouvais pas « entendre » que ma relation avec l'association et sa dynamique « familiale » arrivait à sa fin. Cette tension ajoutée à celles produites dans le milieu familial pendant la construction du dojo m'ont amené jusqu'à l'entorse, tout en ayant dans le même temps un problème de décalage de ma hanche droite (vécu de trahison). Je m'étais « obligé » ainsi à quitter cette association, cette représentation maternelle. Après une réflexion difficile, je finis par comprendre le message. Malgré la « gravité médicale », je pus reprendre rapidement ma pratique ailleurs et mon genou droit s'est parfaitement remis et me permet à nouveau de faire de l'aïkido, même si mon emploi du temps actuel ne va pas toujours dans ce sens.

S'il s'agit du genou gauche, la tension est en relation avec la symbolique Yang (paternelle). Je prendrai comme exemple une jeune femme, Françoise, qui était venue me consulter pour des raisons globales de « mal-être ». Lors de l'entretien que nous eûmes, il ressortit qu'elle souffrait de son genou gauche. À ma question de savoir si elle vivait une tension relationnelle avec un homme, après m'avoir regardé comme si j'étais un sorcier, elle reconnut traverser avec son ami une phase difficile, où elle

n'acceptait plus son comportement à son égard. Je lui expliquais alors la relation qui pouvait exister entre son genou et ses tensions relationnelles avec un homme. Après quelques instants de réflexion, elle s'écria : « Ça alors ! C'est vrai car il y a quelques années, je vivais avec un autre garçon qui m'avait posé le même problème et j'avais eu aussi de fortes douleurs au genou gauche, qui cessèrent peu après que nous nous soyons séparés. » Je lui ai bien entendu proposé de réfléchir au pourquoi elle revivait la même expérience et pourquoi son corps tirait la sonnette d'alarme. Nous pûmes ainsi faire rapidement le point sur son « mal-être ».

• *La cheville*

Elle est la troisième et dernière articulation majeure qui donne la mobilité entre le pied et le reste de la jambe. La cheville est l'articulation de la jambe qui lui donne sa finesse de mobilité, notamment quand le pied est fixe, posé au sol, mais aussi dans le mouvement. C'est grâce à elle que nous pouvons « pousser » sur nos appuis au sol (pieds) pour avancer mieux et plus vite. C'est l'autre extrémité de la jambe. La hanche représente l'articulation basique des structures et des repères inconscients de la relation alors que la cheville représente l'articulation finale et extériorisée, c'est-à-dire les repères et appuis conscients de nos relations avec le monde. Elle représente l'articulation de nos positions, de nos croyances reconnues et établies par rapport aux autres et à nous-mêmes. Elle est la « barrière de nos critères de vie » et symbolise enfin la projection de notre capacité à « décider », à engager les décisions et les changements (de positions, de critères) dans notre vie et à nous impliquer dans

les choses. C'est la « porte de l'Implication » (voir le schéma page 164) dans le sens de la décision. La stabilité et la mobilité de nos appuis sur le sol (qui symbolise la réalité) ainsi que leur souplesse et leur douceur dépendant de nos chevilles. Elles vont de ce fait être la projection fidèle de la stabilité, de la rigidité ou de la souplesse de nos positions et de nos critères de vie.

Les maux de chevilles

Les entorses, les douleurs et les traumatismes aux chevilles vont nous parler de nos difficultés de relations dans le sens où nous manquons de stabilité ou de souplesse par rapport à elles. Elles signifient que nous traversons une phase dans laquelle nos positions, nos critères de vie, la façon avec laquelle nous nous « plaçons » officiellement par rapport à l'autre ne conviennent plus, ne nous satisfont plus et que nous avons de la difficulté à en changer, à « bouger ». Ces positions manquent de souplesse ou de douceur, de stabilité ou de « réalisme ». Nous nous obligeons alors à l'arrêt, car nous ne pouvons plus continuer, avancer dans cette direction. La position que nous avons ou que nous tenons n'est pas bonne et il nous faut changer de point d'appui, de critère dit « objectif » de référence, c'est-à-dire de croyance « extérieure », consciemment admise et reconnue. Les tensions ou les souffrances aux chevilles peuvent signifier aussi que nous avons de la difficulté à décider de quelque chose, à prendre une décision importante dans et pour notre Vie, sans doute parce que celle-là risque de remettre en cause une position actuelle qui nous semble être satisfaisante.

Si la tension se passe au niveau de la cheville droite, elle sera en relation avec la dynamique Yin (maternelle).

Je pense ici particulièrement à un client qui s'appelle Peter. Il était venu me consulter pour des douleurs à la cheville droite dans le talon d'Achille droit. Pratiquant assidu de jogging, cela le gênait énormément et l'empêchait même parfois complètement de se livrer à sa détente préférée. Or, son épouse était quelqu'un d'extrêmement anxieux et nerveux et créait, malgré elle et sans mauvaises intentions, de fortes tensions émotionnelles au sein de toute la famille et notamment avec ses deux filles. Peter avait de plus en plus de difficulté à accepter cette situation et ne savait plus « sur quel pied danser », quelle position prendre avec sa femme pour qu'elle comprenne et puisse se calmer. Parallèlement, il vivait aussi de fortes tensions dans son entreprise. Des restructurations étaient en cours et il ne savait pas quelle attitude adopter par rapport à des changements structurels qui allaient se mettre en place. Les deux axes les plus importants de la dynamique Yin, la femme et l'entreprise, étaient donc en cause, d'une manière ouverte, officielle et reconnue.

S'il s'agit de la cheville gauche, la tension sera en relation avec la symbolique Yang (paternelle). C'est ce qui se passa pour Jacques ou Françoise qui s'étaient tordu la cheville gauche, l'un parce que son supérieur hiérarchique, très âgé, n'arrivait pas à « passer le relais » et qu'il ne savait comment le lui dire, et l'autre parce que son fils se droguait, qu'elle avait beaucoup de difficulté à reconnaître cet état de fait et qu'elle ne savait pas quelle attitude adopter vis-à-vis de lui et du monde extérieur.

• *Le pied*

Il s'agit de notre point d'appui sur le sol, la partie sur laquelle tout notre corps repose et se repose pour les

déplacements, les mouvements. C'est lui qui nous permet de « pousser » vers l'avant, et par conséquent d'avancer, mais aussi de bloquer nos appuis et par conséquent de camper sur nos positions. Le pied représente donc le monde des positions, l'extrémité manifestée de notre relation au monde extérieur. Il symbolise nos attitudes, nos positions affirmées et reconnues, le rôle officiel que nous jouons. Ne met-on pas le pied dans la porte pour la bloquer. Il représente nos critères de vie, voire nos idéaux. Il s'agit de la clef symbolique de nos appuis « relationnels », ce qui explique l'importance du rite de lavage des pieds dans toutes les traditions. Cela purifiait notre relation au monde, voire au divin. C'est enfin un symbole de liberté, car il permet le mouvement. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard si l'on bandait les pieds des petites filles en Chine. Sous le couvert d'une signification érotique et esthétique, cela permettait en fait d'enfermer, d'emprisonner la femme dans un mode relationnel de dépendance face à l'homme, en limitant son potentiel de mobilité. Le même phénomène existe d'ailleurs dans nos sociétés occidentales où les femmes « devaient » porter des talons aiguilles pour correspondre à un certain schéma. Comme par hasard, on a pu constater que, au fur et à mesure de la « libération » de la femme, la hauteur des talons de ses chaussures diminuait. Aujourd'hui, de plus en plus de femmes, surtout dans les jeunes générations, ne portent plus que des chaussures à talons plats.

Les maux de pied

Ils expriment les tensions que nous ressentons par rapport à nos positions face au monde. Ils signifient que nos attitudes habituelles, que les positions que nous prenons

ou que nous avons manquent de fiabilité, de stabilité ou de sécurité. Ne dit-on pas d'ailleurs de quelqu'un qui n'est pas tranquille, qui a peur ou qui n'ose pas affirmer ses opinions ou ses positions, qu'il « est dans ses petits souliers » ou, plus trivialement, de quelqu'un qui se retient ou qui est mal dans ses positions du moment, qu'il « se sent à l'étroit dans ses baskets »? Ne dit-on pas enfin de quelqu'un qui ne sait quelle attitude prendre par rapport à une situation (relationnelle), qu'il ne sait sur quel pied danser?

Lorsque la tension se manifeste dans le pied droit, elle est en relation avec le Yin (mère) et lorsqu'elle a lieu dans le pied gauche, elle est en relation avec le Yang (père). Je pense ici particulièrement à Judith. Cette enfant âgée de 9 ans me fut amenée en consultation par sa mère car elle souffrait d'une neuro-algodystrophie de la cheville et du pied gauche et le corps médical lui avait prédit qu'elle « finirait » dans un fauteuil roulant. Cette affection osseuse, particulièrement profonde et reconnue d'origine « somatique », est parfois tellement douloureuse qu'elle peut conduire certaines personnes au suicide. Que se passait-il pour Judith? Elle venait de perdre son père, décédé brutalement. Ce père, pourtant si important, détruisait, dans les derniers temps de sa vie, son image aux yeux de Judith car il « cherchait à régler » certains problèmes dans l'alcool. Face à cela, Judith commença, quinze jours avant la mort de son père, à ressentir des douleurs dans sa cheville gauche. Son père finit par choisir de « partir » complètement et Judith ne sut plus où elle en était ni sur quoi s'appuyer. Plus de père sur qui se « reposer », plus de représentation de la force, d'autant plus que son image avait commencé à se désagréger. Judith fit la même chose

avec sa cheville et son pied gauche qui commencèrent à se déminéraliser. Nous fîmes un travail de dédramatisation puis de reconstruction de la mémoire émotionnelle, ainsi qu'un travail important de rééquilibrage de ses énergies. Devant l'urgence et l'importance de la manifestation, je la confiais parallèlement à un ami médecin homéopathe qui lui établit un traitement reminéralisant de fond ainsi qu'à une amie qui l'aida par un travail d'orthobionomie. Au bout de quinze jours, Judith avait posé ses béquilles et retournait à l'école, à la grande surprise du médecin de contrôle qui eut la « psychologie » de l'accuser de simulation, car il était impossible sinon qu'elle puisse remarcher ! Il me fallut deux séances supplémentaires pour stopper la récidive qui démarrait suite à une telle attitude « négative » venant à nouveau d'une personne censée représenter « l'autorité » (symbolique paternelle).

• *Les orteils*

Ce sont les doigts des pieds et ils représentent les terminaisons « fines » de ces points d'appui. Ils sont les « détails », les « finitions » de ceux-là et par conséquent les terminaisons de nos positions, les détails de nos croyances ou les ponctuations de nos attitudes relationnelles. Chaque orteil représente à son tour un détail particulier, un mode ou une phase spécifique que l'on décode grâce au méridien énergétique qui se termine ou qui débute dans l'orteil concerné. En tant qu'élément périphérique et de finition de la relation, il permet facilement à l'individu de se servir de lui comme moyen de *feedback*, de rétroaction. Grâce à chacun des orteils et aux points énergétiques qui sont à leur extrémité, l'individu

peut stimuler ou évacuer inconsciemment mais efficacement les éventuelles tensions qui s'y trouvent. Les orteils sont, de ce fait, comme les doigts des mains, à la fois les lieux et les moyens privilégiés de multiples petits actes « manqués » quotidiens qui nous semblent hasardeux et sans signification. Mais ce n'est en fait jamais par hasard que nous nous brûlons, écrasons ou tordons tel ou tel orteil. Il s'agit à chaque fois d'un processus « léger » mais net d'une recherche d'expression ou/et d'évacuation d'une tension relationnelle. Ce processus peut exister car le point énergétique qui est à l'extrémité de chacun des orteils s'appelle le « point source » ou « point du Printemps ». C'est le point de la renaissance potentielle de l'énergie, grâce à laquelle une nouvelle dynamique peut apparaître ou par laquelle l'ancienne peut se « ressourcer » et changer de polarité.

Les maux des orteils

Je vais présenter ici simplement la signification globale de chacun des orteils et des souffrances qui vont s'y exprimer. Pour comprendre plus en détail toute la dynamique qui se situe derrière cela, il suffit de se reporter dans cet ouvrage à la partie qui concerne le méridien énergétique précis qui arrive dans l'orteil concerné et auquel il implique sa dynamique générale. Si la tension se manifeste dans un orteil du pied droit, elle est en relation avec la symbolique Yin (maternelle) ; dans un orteil du pied gauche, avec la symbolique Yang (paternelle).

Le gros orteil (le « pouce » du pied)

C'est le seul orteil du pied dans lequel débutent deux méridiens énergétiques, ceux de la Rate-Pancréas et du

Foie. C'est l'orteil de base de notre appui relationnel, de ce que nous sommes. C'est pour cette raison que lors de la ménopause (perte de la fécondité donc de la valeur féminine) se développe fréquemment une déformation de cet orteil qui s'appelle *hallux valgus*. Les traumatismes ou les tensions sur cet orteil signifient que nous ressentons une tension équivalente dans notre relation au monde, que ce soit sur le plan matériel (côté interne du pied) ou affectif (côté externe du pied).

Le deuxième orteil (l'« index » du pied)

C'est l'orteil dans lequel arrive le méridien de l'Estomac, c'est-à-dire celui qui gère notre rapport à la matière, notre digestion de cette matière. Les ampoules, durillons, maux ou traumatismes à ce doigt de pied vont nous parler de notre difficulté à gérer certaines situations matérielles ou professionnelles.

Le troisième orteil (le « majeur » du pied)

Il n'y a pas de méridien organique dans cet orteil mais il est en relation « indirecte » avec le Triple Foyer. C'est donc l'orteil central, celui de l'équilibre et de la cohérence de nos attitudes relationnelles. Les maux de cet orteil signifient donc que nous avons de la difficulté à équilibrer nos relations et ce en particulier en termes d'avenir. La peur d'aller plus en avant et d'une façon juste peut s'exprimer par cet orteil.

Le quatrième orteil (l'« annulaire » du pied)

C'est l'orteil dans lequel arrive le méridien de la Vésicule Biliaire. Il représente les détails de nos relations avec le monde, dans le sens du juste et de l'injuste, de la

recherche de la perfection. Lorsque nous avons des tensions, des crampes ou des souffrances dans cet orteil, cela signifie que nous vivons une situation relationnelle difficile en termes de juste ou d'injuste. Il s'agit d'une relation qui ne nous satisfait pas au niveau des conditions et de la qualité de ces conditions.

Le petit orteil (le petit doigt de pied)

Le petit doigt de pied est l'orteil dans lequel se termine le méridien de la Vessie. C'est le méridien de l'évacuation des liquides organiques et des « vieilles mémoires ». Lorsque nous nous cognons sur cet orteil, ce qui est extrêmement douloureux, nous cherchons à éliminer des vieilles mémoires ou d'anciens schémas relationnels. Nous essayons de changer sans doute des habitudes anciennes, des modes de relation au monde et à l'autre qui ne nous satisfont plus. Par le traumatisme ou la souffrance (corps, blessure, entorse, etc.), nous stimulons nos énergies pour faciliter cette évacuation des anciens modes afin de pouvoir les remplacer par d'autres.

• *La cuisse, le fémur*

La cuisse se situe entre la hanche et le genou. Nous avons vu précédemment plus en détail ce que représentent ces deux articulations. Rappelons simplement ici que la hanche et le bassin sont la représentation de l'inconscient relationnel. Ils représentent la « porte du Non-Conscient », que je qualifie de « Porte de l'Intégration » le point d'émergence, la résurgence de notre Non-Conscient dans son rapport relationnel au monde et aux êtres (dont nous-mêmes). Le genou est, quant à lui, la « porte, la barrière de l'acceptation ». La cuisse, bâtie

autour du fémur, représente ce qui est entre les deux et qui les relie. Il peut s'agir de la projection de la phase de passage des mémoires, des peurs ou des désirs, du Non-Conscient vers le Conscient. Nous sommes alors dans le processus de Densification (voir schéma p. 164), au moment qui précède leur acceptation consciente. Mais ce peut être aussi le passage du Conscient vers le Non-Conscient. Nous sommes alors dans le processus de libération, au moment qui suit leur acceptation consciente et qui précède la non consciente.

Les maux de la cuisse et du fémur

Les mémoires ou les blessures inconscientes profondes d'un individu qui remontent à la surface et qu'il refuse d'accepter vont se manifester par des tensions dans la cuisse (point douloureux, crampe, point de sciatique localisé, etc.), voire même une fracture du fémur, lorsque le souvenir, la mémoire qui apparaît à la surface est trop forte ou bouleverse la structure (os) des croyances personnelles ou des choix de vie de la personne.

Dans le sens inverse, il peut s'agir de vécus et d'expériences que l'individu a acceptés dans son Conscient, dans son mental, mais qu'il ne peut pas ou n'est pas encore prêt à accepter au fond de lui-même. Cela peut être le cas de quelqu'un qui a dû céder sur quelque chose qu'il considérait comme important pour lui (promotion sociale, travail, maison, pays par exemple) et qu'il a compris et accepté dans son mental. Cependant au plus profond de lui-même, il ne l'accepte pas. Malgré toutes les raisons logiques qui lui ont permis de comprendre les choses, il refuse de les intégrer. Si la douleur ou le traumatisme se situent dans le fémur, cela signifie que la tension

est liée à la structure profonde, aux croyances et aux valeurs inconscientes de la personne. Si, en revanche, cela se situe dans la cuisse, les muscles, nous sommes en présence d'une manifestation moins « grave » car moins ancrée dans la structure.

Si la tension, la douleur ou la fracture se trouvent dans la cuisse droite, il va s'agir de quelque chose en relation avec le Yin, la symbolique maternelle, et toutes ses représentations. Je pense par exemple au cas précis d'un ami qui devait absolument, pour des raisons économiques, vendre sa maison. Il savait que c'était nécessaire, voire obligatoire. Cette nécessité était claire dans sa tête et il en avait accepté mentalement toutes les raisons, dont il convenait à loisir lorsque nous en parlions. Le seul problème était que, depuis plusieurs années, il hébergeait sa mère dans une partie de cette maison et qu'il lui était absolument inconcevable d'accepter ne serait-ce que l'idée de lui dire qu'il allait, lui, devoir vendre et elle partir. Il expulsait sa tension par des douleurs répétées et parfois violentes qui voyageaient entre sa fesse droite, sa cuisse droite et son genou droit, selon son état psychologique et son degré d'acceptation intérieure.

Si, en revanche, la tension, la douleur ou la fracture se situent dans la cuisse gauche, elles seront en relation avec le Yang, la symbolique paternelle, et toutes ses représentations. Ce fut le cas de Pascal. Enfant, il se fractura le fémur gauche à l'âge de 16 mois. Les circonstances de l'époque n'étant pas suffisamment claires dans les mémoires, il est difficile de déterminer ce qu'il y eut derrière cette fracture, très rare à cet âge-là. Il perdit son père plusieurs années après, dans un accident de la circulation. Il refusa alors de « voir » les choses et eut un

grave problème à l'œil gauche qui disparut pratiquement du jour au lendemain, lorsqu'il fut décidé par les médecins de l'opérer pour « voir ce qu'il y avait », car les examens ne montraient aucune pathologie ou lésion. Son rapport à toute la symbolique paternelle, à savoir la hiérarchie, l'autorité et son propre positionnement en tant qu'homme, se trouva inconsciemment affecté par cette disparition. Quelques années plus tard, alors qu'il vivait une situation difficile d'échec affectif dans sa vie d'homme, il se fracturait à nouveau le fémur gauche, dans un accident de la circulation qu'il eut tout seul. Cet accident « amena » sa famille à découvrir la profondeur de sa détresse qu'il ne pouvait ni exprimer, ni reconnaître, ni admettre lui-même. La mémoire émotionnelle qui émergeait était trop forte pour être « reconnue », d'où la fracture du fémur. Vivant au jour le jour, il laissait sa vie dériver progressivement, semblant obéir à une programmation intérieure suicidaire déjà bien engagée. Arrivé au « bout du chemin », il finit par accepter d'aller dans un centre de repos afin d'arrêter cette dynamique et pouvoir tenter de se reconstruire. Tout bascula dans sa vie ce jour-là. Il rencontra en effet celle qui allait devenir sa femme et lui redonner son image d'homme. Il avait 34 ans et demi, exactement l'âge auquel son père disparut...

• *Le mollet, le tibia et le péroné*

Ils se situent entre le genou et la cheville. Nous avons vu que le genou représente la porte de l'Acceptation. La cheville est, quant à elle, la porte de la Décision, c'est-à-dire le point de passage dans le monde des positions et du réel acquis. Lorsque nous avons une nouvelle idée qui

vient du fond de nos mémoires (Non-Conscient) et que nous l'avons acceptée (genou), nous devons l'intégrer dans nos concepts conscients de relation au monde, dans nos critères de vie ou dans notre idéal de vie. Si cette intégration est difficile, nous allons avoir des tensions, des souffrances, des crampes dans nos mollets, ou une fracture du tibia et/ou du péroné. Nous sommes dans l'endroit du corps qui précède ou suit le pied, selon le sens de circulation des énergies que nous choisissons (Densification ou Libération). Ce peut être la phase de passage des mémoires, peurs, désirs ou vécus, du Non-Conscient vers le Conscient (sens genou vers pied). Nous sommes alors dans le processus de Densification, au moment qui suit l'Acceptation consciente et précède leur Intégration dans le réel (cheville, pied). Mais il peut s'agir aussi du passage du Conscient vers le Non-Conscient (sens pied vers genou). Nous sommes, dans ce cas-là, dans le processus de Libération, au moment qui précède leur Acceptation non consciente et qui suit leur Acceptation dans le réel.

Les maux du mollet, du tibia ou du péroné

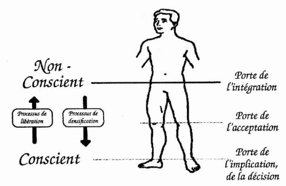
Ils vont nous parler de notre difficulté à accepter les changements que notre vécu peut parfois imposer dans nos critères extérieurs de vie. Notre difficulté à changer d'opinion ou de position sur un point de vue habituel de notre relation au monde peut se manifester par une douleur dans cette région de la jambe, voire aller jusqu'à la fracture. Elle se produit lorsque la tension est trop forte et que nos positions sont tellement ancrées, plantées dans le sol, qu'elles ne peuvent admettre la torsion imposée par l'extérieur. C'est alors le tibia ou le péroné, voire les

deux, qui « lâche ». Mais la simple « raideur » du mollet signifie déjà que nous avons de la difficulté à « bouger », à donner à la cheville et au pied la possibilité de jouer leur rôle de mobilité, de potentiel de changement de point d'appui dans la vie. C'est de cette difficulté, par exemple, dont nous parlent les points de sciatique qui se manifestent dans cette partie de la jambe. Il s'agit bien entendu toujours là d'une sciatique, avec toute sa signification de base, mais avec en plus la finesse de l'expression par le mollet.

Si la tension se manifeste dans le mollet gauche, elle est en relation avec la dynamique Yang (père). Je pense ici à Clotilde. Cette personne, qui suivait certains de mes stages de développement personnel, était venue me consulter pour un problème de sciatique dans la jambe gauche, douloureusement ressentie en particulier dans son mollet gauche. Ayant déjà travaillé avec moi, il lui fut « facile » d'arriver rapidement à la « torsion » qu'elle n'acceptait pas dans sa vie et qui cherchait à se libérer ainsi. Son actuel patron, chef d'une PME et véritable caricature paternaliste, était en train de « l'obliger » à changer sa façon de travailler et de la contraindre à former quelqu'un pour l'assister alors que, pour de multiples raisons (et peurs), elle était farouchement autonome, voire solitaire. La tension se libéra en une séance mais se transporta pratiquement aussitôt vers sa cuisse et sa hanche, car elle s'aperçut que son patron cherchait ainsi à la trahir; il voulait en fait la remplacer par l'autre personne qui lui semblait plus facile à « manier ». Nous dûmes aussi faire un travail de libération de cette hanche, tant sur le plan physique, bien entendu, que psychologique.

Si la tension se manifeste dans le mollet droit, elle est

en rapport avec la dynamique Yin (mère). Je pense ici au cas de Claudine qui m'avait déjà consulté pour d'autres problèmes et qui est venue récemment me voir pour une tension de type sciatique dans la jambe droite et en particulier sur un trajet en dessous du genou. Je lui expliquai, tout en travaillant sur son corps et ses énergies, la signification potentielle de cette douleur. Elle se mit tout à coup à pleurer doucement et m'expliqua qu'elle vivait effectivement une situation difficile à son travail. Elle devait prendre une décision importante pour sa carrière, avec des pressions non négligeables de son entreprise (mère). Cette décision lui était cependant très difficile à accepter et par conséquent à prendre, car elle allait devoir abandonner, du fait de cette décision, quelqu'un qu'elle « protégeait » et qui risquait de beaucoup « souffrir » de son « départ ».



Symbolique des membres inférieurs

Nous pouvons imager et résumer tout ce qui concerne la partie « basse » de notre corps, nos jambes, dans le schéma qui suit. Il nous permet de visualiser d'une façon simple ce qui s'y passe et comment.

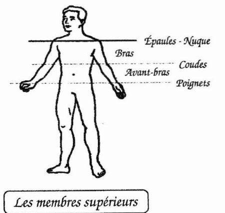
Chaque fois que nous vivons des tensions dans cette partie inférieure, celles-ci sont le signe que, dans notre rapport à la relation à l'autre (désir, volonté, impossibilité, incapacité, peur, etc.) ou à nous-mêmes, nous vivons une tension équivalente, liée soit à notre incapacité supposée, soit à une incapacitation venant de l'extérieur. Nous sommes en face d'une attitude, d'un rôle ou d'une position, dans laquelle nous ne pouvons, ne savons ou n'arrivons pas à *être.*

Nous allons maintenant passer à la partie haute du corps qui comprend les bras et les épaules, mais aussi la nuque.

☐ Les membres supérieurs

Attachés au buste au niveau des épaules, ils nous permettent de toucher, de saisir, de prendre. Ils nous servent aussi à rejeter, entourer, serrer, étouffer ou emprisonner. Ils nous permettent finalement d'agir; ce sont les vecteurs de l'action. Qui dit action, dit maîtrise, puissance et pouvoir. Les bras sont, de ce fait, ce qui nous donne la possibilité d'agir sur les autres ou les choses, voire même de les juger (bras séculier) ou de trancher, donc, par extension, de choisir. On peut, enfin, grâce à eux, protéger, défendre et se défendre. En tant que vecteurs de l'action et du choix, ce sont eux qui permettent de passer du conceptuel au réel, au ***« faire »***. Par leur intermédiaire, ***« l'être »*** peut s'exprimer par le ***« faire »***, le conceptuel peut passer dans le réel, le Yang peut se manifester dans

le Yin. Comme les jambes, les bras comportent deux parties, le bras (biceps et humérus) et l'avant-bras (radius et cubitus), séparées par trois articulations principales, l'épaule, le coude et le poignet. Ils sont enfin terminés par une pièce maîtresse, la main.



Les membres supérieurs

Les maux des membres supérieurs

Les douleurs, les blessures ou les tensions que nous avons dans les bras sont le signe que nous vivons des tensions dans notre volonté d'action sur le monde extérieur ou intérieur. Elles nous parlent de notre difficulté à agir sur quelque chose ou quelqu'un, à faire ou à choisir quelque chose. Un désir d'agir, de maîtriser ou de contrôler qui ne pourra pas se réaliser s'exprimera dans ces tensions qui peuvent, comme pour les jambes, aller jusqu'à la rupture, c'est-à-dire la fracture. Ces maux des bras peuvent aussi signifier que nous avons de la difficulté à

faire passer dans le réel, après avoir choisi, bien entendu, des idées, des projets ou des concepts qui nous tiennent à cœur. Selon le point précis du bras, de l'épaule, de l'avant-bras, du poignet, etc., où se manifestera la tension, nous aurons une information plus détaillée sur ce qui nous « empêche », selon nous, d'agir. Nos bras peuvent enfin « nous parler » de notre rapport au pouvoir et à la possession et, par conséquent, de notre capacité à « lâcher » les choses ou non.

Nous allons, comme pour les jambes, étudier d'abord les axes articulaires puis ensuite le bras, l'avant-bras et la main, en laissant une place un peu particulière à la nuque.

• *L'épaule*

Elle est, pour le bras, l'équivalent de la hanche pour la jambe. C'est l'articulation basique, le point d'ancrage, l'axe premier du bras. Elle représente les axes conceptuels profonds de notre capacité et de notre volonté d'action et de maîtrise. Nos épaules portent la trame inconsciente de notre rapport à cette action et à cette volonté de maîtrise sur le monde. La capacité à agir, la « volonté volontaire », les préjugés, les intentions appartiennent à la symbolique de l'épaule. Tout ce qui touche à nos désirs profonds d'action sur quelque chose ou quelqu'un aura donc une relation somatique directe avec elle. Comme la hanche, l'épaule est la porte de l'Intégration, la porte du Non-Conscient (voir schéma page 187), mais ici dans le rapport à l'action, alors que pour la hanche il s'agit du rapport à la relation. C'est à ce niveau que les désirs et les volontés d'agir émergent, sortent, pour s'exprimer dans le réel.

Cette image de « porte » est ici amusante car l'os qui relie la pointe de l'épaule à la poitrine (sternum) s'appelle la clavicule, du latin *clavicula,* « petite clé ». Or, le point d'attache de la clavicule au sternum se situe juste sous le Chakra de la gorge, qui est celui de l'expression de soi. Cette remarque prend encore plus d'intérêt lorsque l'on réfléchit au fait que le seul moyen d'expression de l'homme dans son incarnation est justement le *faire,* l'action, dont les épaules sont la porte.

Les maux de l'épaule

Les tensions que nous ressentons dans les épaules (pointe de l'épaule, trapèzes, clavicules, omoplates, etc.) vont nous parler de notre difficulté à agir. Elles signifient que nous rencontrons ou ressentons des freins à nos désirs d'action, notamment en termes de moyens. C'est-à-dire que nous nous sentons « empêchés », non pas par manque de capacité mais par manque d'assistance ou par opposition extérieures. Nous pensons que le monde extérieur (ou notre propre censure) nous empêche, ne nous permet pas, ne nous donne pas les moyens ou bien ne nous autorise pas à agir. Les énergies ne peuvent donc pas passer dans les bras et se bloquent dans nos épaules. Ce ne sont pas les « cérébraux », qui pensent beaucoup et agissent peu, qui me contrediront car ils ont pour la plupart les trapèzes très douloureux.

S'il s'agit de l'épaule gauche, la tension est en relation avec la symbolique Yang (paternelle) et s'il s'agit de l'épaule droite, elle est en relation avec la dynamique Yin (maternelle). Je pense ici particulièrement à Andrée qui était venue me consulter pour des problèmes de douleurs très importantes à l'épaule droite. Or, elle traversait une

période très difficile à cause de sa fille. Celle-là, assez insouciante, dirons-nous, avait créé une salle de gymnastique et de danse pour laquelle elle avait demandé le soutien et la caution financière de sa mère. Malheureusement, insouciance et crise économique ont vite amené la salle à connaître de sérieuses difficultés. Andrée, qui voulait récupérer ou du moins protéger ses fonds, souhaitait depuis plusieurs mois que sa fille arrête cette activité. Mais elle ne pouvait légalement rien faire, n'étant pas la gérante. Elle n'arrivait pas non plus à « agir » sur sa fille, c'est-à-dire à l'obliger à cesser ses activités. Elle se sentait donc « bloquée » et ne pouvait rien entreprendre car le monde extérieur (législation, contrats, sa fille) l'en empêchait, ne lui permettait pas de le faire. Entreprise, lois, contrats et fille (dynamique Yin) plus impossibilité, empêchement d'agir (épaule), tout était bien réuni pour que l'épaule droite se bloque et fasse souffrir Andrée, lui exprimant ainsi « clairement » le message et lui permettant dans le même temps d'évacuer la tension sous forme de douleur.

• *Le coude*

Deuxième articulation reliée à l'épaule par le bras, le coude représente l'équivalent du genou. Il s'agit aussi de l'articulation qui plie, qui lâche, qui cède. Il donne au bras la possibilité d'une mobilité multidirectionnelle en élargissant celle-là vers tous les axes de l'horizontalité et de la verticalité, sauf vers l'arrière, à l'inverse du genou. La difficulté de lâcher face à une volonté d'action trop rigide se ressentira sur cette articulation. Le coude représente la porte de l'Acceptation (voir schéma page 187) par rapport à l'action. Il s'agit aussi de l'articulation qui

fait la bascule entre le Conscient et le Non-Conscient, soit dans le sens de la Densification (du Non-Conscient vers le Conscient) soit dans le sens de la Libération (du Conscient vers le Non-Conscient). C'est à ce niveau que se font les bascules de nos ressentis, émotions ou idées d'action, à la condition de leur Acceptation.

Les maux du coude

Lorsque nous avons mal à un coude, cela signifie que nous avons de la difficulté à accepter un vécu, une situation. Étant au niveau du bras, cette tension est nécessairement en rapport avec l'action, le *faire*. Il se passe donc quelque chose ou quelqu'un fait quelque chose que nous refusons, que nous avons de la difficulté à admettre ou que nous n'acceptons que contraints ou forcés. Ce peut être aussi quelque chose que nous devons effectuer, malgré nous, ou que nous aurions préféré faire autrement ou ne pas avoir à faire. Les tensions au coude nous disent aussi que la façon d'agir, la nôtre ou celle des autres, ne nous convient pas, perturbe nos habitudes d'action, nos croyances ou nos certitudes par rapport à elles.

Si la douleur ou le traumatisme se manifestent dans le coude droit, ils sont en relation avec la symbolique Yin (maternelle) et s'ils se passent dans le coude gauche, avec la symbolique Yang (paternelle). L'exemple qui me vient ici à l'esprit est celui d'Hervé qui était venu me consulter pour des problèmes de douleurs aux épaules et aux biceps. Il s'avéra que pratiquement tout le côté gauche de son corps était douloureux, tendu. Opéré des glandes salivaires gauches peu après son arrivée en France, il avait toujours tendance à se cogner ou à se blesser du côté gauche depuis cette période qui date de plus de vingt ans.

Au moment de sa visite, il souffrait particulièrement de ses épaules, puis, me dit-il, « maintenant c'est descendu » dans les deux coudes avec une légère dominante à gauche. Or, la vie d'Hervé avait basculé au moment des événements de l'indépendance d'Algérie. À cette époque, son père avait été enlevé et avait mystérieusement disparu. Il n'a, depuis, plus jamais eu de nouvelles de lui et ne peut que supposer sa mort. Quelques mois plus tard, ses glandes salivaires gauches commençaient à se scléroser. Malgré de nombreux traitements, il en arriva au point où il fallut l'opérer. L'opération « réussit » parfaitement. Seulement, il n'avait pas « avalé » ce qui s'était passé et le côté gauche de son corps continuait à tirer la sonnette d'alarme et à essayer de lui communiquer sa souffrance. Mais l'homme doit être fort, alors il n'exprime pas celle-là. Toujours est-il qu'Hervé n'avait toujours pas accepté ce qui s'était passé, ce qui avait été fait et qu'il en restait fragilisé. Il s'avère qu'il est confronté aujourd'hui à des problèmes et à des contraintes d'action dans son environnement professionnel qu'il a de la difficulté à accepter. Ses épaules, ses biceps puis ses coudes se sont manifestés très douloureusement, lui indiquant ainsi son ressenti de blocage par rapport à l'action, avec une dominante du côté gauche qui lui montre que sa blessure « paternelle » n'est sans doute pas cicatrisée.

• *Le poignet*

Il est l'articulation de la mobilité complète. Il est relié au coude par l'avant-bras et permet à la main, vecteur final de l'action, de se mouvoir dans tous les axes de l'espace. C'est à son niveau que la main s'attache au bras, lui donnant toute sa mobilité potentielle. C'est lui qui fait

le lien entre ce qui transmet l'action (bras) et ce qui la fait (main). Il représente la porte du Choix, la porte de l'Implication (voir schéma page 187), comme la cheville, mais cette fois-là dans le monde de l'action. Dans l'exécution d'une action, le bras est le vecteur premier et de transmission, alors que la main est le vecteur final et de réalisation. Le poignet permet la liaison entre les deux en donnant à la main une mobilité totale, une souplesse et une précision directionnelle qu'elle ne pourrait pas avoir. Il est donc celui qui permet la mobilité, la souplesse, la « rondeur » de nos actions et de nos opinions et il est la projection de ces mêmes qualités par rapport à notre volonté et à notre recherche de pouvoir sur les choses et les êtres. C'est l'articulation consciente de nos repères à l'action et à la maîtrise, de l'expression manifestée de notre volonté, alors que l'épaule représente l'articulation inconsciente de ces mêmes repères.

Les maux du poignet

Les entorses, les douleurs ou les traumatismes des poignets nous parlent de nos tensions, de notre manque de souplesse ou de sécurité dans nos actes ou nos désirs d'agir ou dans nos opinions. Elles signifient que notre rapport à l'action, que ce que nous faisons, manque de sécurité, de solidité. Nous durcissons alors nos poignets dans le but de les rendre plus « solides ». Les tensions nous parlent aussi de notre rigidité dans l'action, c'est-à-dire de notre recherche de pouvoir sur le monde extérieur (les objets, la matière ou les êtres) et sur nous-mêmes. Lorsque nous nous empêchons de *faire*, que nous ne nous en donnons pas la possibilité, nos poignets (et nos mains) vont se tendre et souffrir. C'est à eux que

l'on enchaîne les prisonniers que l'on veut empêcher d'agir (alors que c'est aux pieds quand on veut les empêcher de fuir). Mais de la même manière, lorsque nous voulons trop faire, lorsque nous sommes volontaristes ou excessivement directifs et que l'action ne passe que par la volonté et en force, nos poignets vont manifester leur opposition et calmer cette volonté excessive et cet emploi de la force en étant douloureux. Notre Maître Intérieur nous oblige ainsi à nous calmer!

Si la douleur, le traumatisme ou la tension, se manifeste dans le poignet droit, elle est en relation avec le Yin (symbolique maternelle) et dans le poignet gauche avec le Yang (symbolique paternelle). C'est ce qui m'est arrivé il y a plusieurs années, alors que je pratiquais l'aïkido depuis trois ans. D'un caractère très volontariste, j'avais une tendance certaine dans ma pratique à vouloir passer en force, à reproduire dans le physique le type de rapport mental que j'avais avec la vie. Or, il était clair que la pratique régulière et assidue que j'avais de l'aïkido me donnait et allait me donner progressivement de plus en plus de puissance personnelle sur le monde extérieur. Le risque se profilait à l'horizon que cette puissance associée à mon type de volonté allait produire un cocktail d'autant plus dangereux qu'il n'était pas intentionnel, celui d'une puissance non maîtrisée. Mon Maître Intérieur devait veiller car au cours d'un stage d'aïkido dans l'Aveyron, mes poignets devinrent chaque jour de plus en plus douloureux, au point de ne plus pouvoir tenir ou « serrer » le partenaire dans les exercices. Je n'eus plus le choix et je dus « lâcher » ou plutôt relâcher ma saisie, ma façon de tenir le monde, et dans ce cas précis mes partenaires. Je ne compris pas le message tout de suite et fus très peiné par

ce handicap injuste contre lequel je me révoltais. Pendant deux ans, je dus me bander les poignets avant les cours et dans ma pratique professionnelle, je dus travailler en tenant compte de la douleur. Elle m'obligea, de force, à changer d'attitude et de façon de travailler. Au bout de ce temps-là, je compris un jour combien ma relation au monde avait été mentalisée et volontariste. À partir de ce jour-là, je n'eus plus jamais mal aux poignets, bien que ceux-ci travaillent toute la journée et parfois même de façon intensive (séminaires, stages, consultations, massages, etc.).

• *La main*

Elle est, comme le pied pour la jambe, la pièce « maîtresse » du bras. C'est en effet l'extrémité de ce bras, sur laquelle repose toute l'action dont la réalisation finale ne serait pas possible. Elle représente le stade final par lequel les actes se réalisent ainsi que leur finition et leur finesse. Le mot « main » a d'ailleurs la même origine que les mots « manifestation, manifesté ». La main représente à un tel point le passage du conceptuel dans le réel, de l'idée dans la réalité, qu'elle sert aussi à « parler », à communiquer. C'est non seulement vrai pour les muets, mais aussi dans de nombreuses cultures. La gestuelle des mains est d'ailleurs bien souvent plus puissante et marquante que les paroles. De nombreuses études ont pu démontrer son importance dans ce qui s'appelle la communication non verbale. Ce type de communication est le premier que nous connaissions et expérimentions dans notre vie. En effet, la relation entre la mère et l'enfant, les échanges et les signes de reconnaissance et d'affect se font par le toucher et par la main. Elle est donc un vecteur de transmis-

sion et de communication. Elle permet de donner et de recevoir. Elle peut aussi toucher et sentir et même aller jusqu'à remplacer l'œil. C'est donc également un vecteur de perception. C'est par les mains que l'on perçoit ou transmet les énergies. L'imposition des mains est religieuse, thérapeutique, pacifiante. La paume et chacun des doigts sont les émetteurs et les capteurs de nos énergies. Dans chacun des doigts commence ou finit d'ailleurs un méridien d'acupuncture. Il détermine, par le type d'énergie qu'il véhicule, le rôle du doigt auquel il est attaché. Nous le verrons plus loin avec chaque doigt.

Mais en tant que support final de l'action, elle est aussi le vecteur du pouvoir et un symbole de puissance. Dans de nombreuses cultures, elle représente le pouvoir royal et même divin (être dans la main de Dieu). La main permet en effet de saisir, de tenir, de serrer, d'emprisonner ou d'écraser. La façon de serrer la main est d'ailleurs très significative de la manière avec laquelle les personnes envisagent la relation avec celui qu'ils saluent. Les personnes qui abandonnent leur volonté de pouvoir sur l'autre se donnent la main. Nous retrouvons donc pour la main la plupart des rôles, symboliques ou non, qui correspondent au bras. La différence réside dans le fait que la main agit au stade final alors que le bras transmet. Nous pouvons comparer symboliquement le bras entier à une flèche. La main en est la pointe alors que le bras en est la hampe. Le mouvement de la flèche est transmis par la hampe (le bras) mais c'est la pointe (la main) qui assure sa pénétration dans la cible.

Les maux de la main

Ils vont nous parler de notre rapport à l'action manifestée sur le monde extérieur. Tensions, douleurs, souffrances des mains signifient que notre rapport à ce monde extérieur est un rapport de maîtrise, de pouvoir, de possession ou d'avidité. Nous voulons trop tenir, serrer, maîtriser les choses ou les individus, que ce soit par volonté de domination ou par peur. La main qui se ferme est celle qui retient, qui a peur que les choses lui échappent ou qui se défend ou attaque et veut frapper (poing fermé).

Pourtant, ainsi que je l'explique parfois à certains de mes patients, la vie, et tout ce qui s'y passe, peut être symbolisée par une poignée de sable. Si nous voulons l'avoir et la conserver, il nous faut garder la main ouverte, car si nous la refermons pour serrer ce sable, pour le tenir, le garder, il s'échappe alors par tous ses interstices. La main pacifique ou qui accueille est toujours ouverte, alors que la main qui lutte, qui crie vengeance ou qui menace est toujours fermée. Mains et poignets sont très liés et leurs souffrances souvent conjointes sont significatives d'une difficulté majeure à lâcher prise sur le monde, sur la volonté, la maîtrise, la possession ou le pouvoir sur ce monde.

Je pense ici particulièrement au cas de Dominique. Cette femme d'une quarantaine d'années est atteinte d'une forme particulière de rhumatisme qui s'appelle la polyarthrite évolutive. Généreuse et passionnée, elle a un rapport au monde qui est de pouvoir inconscient très développé. En lutte permanente avec la vie et les personnes, elle régente et dirige sans s'en rendre compte tout ce qui existe autour d'elle. Sa générosité naturelle le

facilite et fait que ceux qui l'entourent s'accommodent, chacun à leur manière, de cette attitude caractérielle. Elle s'est choisi un mari qui convient, fort extérieurement et musculairement mais fragile dans le rapport à l'action et à la volonté. Elle se trouve donc « obligée » d'agir, de faire, de diriger et d'être volontaire pour lui puisque, pense-t-elle, « il n'en est pas capable ». Cette relation au pouvoir n'est cependant pas bien vécue au fond d'elle-même et l'amène à se déclencher ce rhumatisme particulier aux deux poignets puis aux deux mains. Je dis que ce rhumatisme est particulier car il est tout d'abord évolutif; on ne sait pas l'arrêter (*sur lui, on ne peut pas avoir de pouvoir*). Il l'est aussi car c'est une affection dite « autoimmune », c'est-à-dire une affection dans laquelle l'organisme se détruit lui-même car il ne reconnaît plus certaines de ses cellules propres, qu'il perçoit alors comme des cellules « ennemies »... Pourquoi l'organisme de Dominique croit-il que les cellules de ses poignets et de ses mains sont des ennemies? Leur usage perverti vers le pouvoir en ferait-il des parties du corps devenues nuisibles en ce sens qu'elles permettent à cette femme des comportements eux aussi nuisibles pour sa vie, sa stabilité, son bonheur et la réalisation de son Chemin de Vie? Cet usage serait-il nuisible à la réalisation de sa Légende Personnelle? Elle a, je crois, tous les éléments pour y réfléchir, de préférence vite, car d'autres parties de son corps commencent à être sérieusement touchées, alors que ses poignets et ses mains ont déjà été opérés de nombreuses fois.

• *Les doigts*

Ils représentent les terminaisons « fines » des mains. Ils sont leurs « détails » et par conséquent les terminaisons de nos actes, les détails de nos actions ou de nos façons d'agir. Chacun représente à son tour un détail particulier, un mode ou une phase spécifique que l'on décode grâce au méridien énergétique qui se termine ou qui débute dans le doigt concerné. En tant qu'élément périphérique et de finition de l'action, il permet facilement à l'individu de s'en servir comme moyen de *feed-back*, de rétroaction. Grâce à chacun des doigts et aux points énergétiques qui sont à leur extrémité, nous pouvons stimuler ou évacuer inconsciemment mais efficacement les éventuelles tensions qui s'y trouvent. Ils sont de ce fait à la fois les lieux et les moyens privilégiés de multiples petits actes « manqués » quotidiens qui nous semblent hasardeux et sans signification. Mais ce n'est en fait jamais par hasard que nous nous coupons, coinçons, brûlons, écrasons ou tordons tel ou tel doigt de la main. Il s'agit à chaque fois d'un processus « léger » mais net d'une recherche d'expression ou/et d'évacuation d'une tension. Ce processus peut fonctionner car le point énergétique qui est à l'extrémité de chacun des doigts est ici aussi un « point source » ou « point du Printemps ». C'est le point de la renaissance potentielle de l'énergie, grâce à laquelle une nouvelle dynamique peut apparaître ou par laquelle l'ancienne peut se « ressourcer » et changer de polarité.

Les maux des doigts

Je vais présenter ici simplement la signification globale de chacun des doigts et des souffrances qui vont s'y

exprimer. Pour comprendre plus en détail toute la dynamique qui se situe derrière, il suffit de se reporter dans cet ouvrage à la partie qui concerne le méridien énergétique précis qui arrive dans le doigt concerné et auquel il implique sa dynamique générale. Si la tension se manifeste dans un doigt de la main droite, elle est en relation avec la symbolique Yin (maternelle) et si elle se manifeste dans un doigt de la main gauche, avec la symbolique Yang (paternelle).

Le pouce

Le pouce est le doigt dans lequel se termine le méridien du Poumon. C'est le doigt de la protection, de la défense et de la réactivité par rapport au monde extérieur. Les enfants le savent d'ailleurs très bien quand ils disent, dans tous les pays du monde : « Pouce, j'arrête » ou bien : « Pouce, je ne joue plus », ou bien quand ils se mettent à sucer leur pouce dès qu'ils ont besoin d'être « rassurés ». Le fait que, de nos jours, de plus en plus d'enfants ne sucent plus ce pouce mais fréquemment le majeur et l'annulaire est très significatif du manque de repères et du besoin profond de sécurité qu'ils ont. Le pouce représente la sécurité extérieure, la protection de défense alors que le majeur et l'annulaire représentent la recherche de sécurité, non pas par la défense mais par l'unité. Ce besoin d'unité, intérieure et extérieure (soi-même et la famille) est associé à une recherche de pouvoir, d'action sur le monde extérieur.

Le pouce peut être aussi, dans un second temps, le doigt qui représente la tristesse ou la défaite. Dans tous les cas, les traumatismes (blessures, coupures, entorses, brûlures, etc.) ou les pathologies du pouce (rhumatismes,

arthroses, etc.), sont en relation avec ces notions de besoin de protection, de défense par rapport à une agression du monde imaginaire ou réelle, ou bien avec un vécu de défaite ou de tristesse.

L'index

C'est le doigt dans lequel commence le méridien du Gros Intestin, le doigt de la protection mais dans le sens de l'évacuation des choses, voire de leur expulsion vers l'extérieur. Cela le conduit à être le doigt de la demande, de l'autorité, de l'accusation, voire de la menace. Il ordonne, dirige et indique la direction qui menace. Les tensions et les souffrances qui s'y manifestent sont en rapport avec un besoin d'évacuer quelque chose dans le sens de ne pas la garder en soi. Cette chose est ressentie comme « non acceptable », comme devant être éliminée, en allant éventuellement jusqu'au sens le plus large du mot « éliminer » (menace). Il s'agit donc, la plupart du temps, d'évacuer simplement un vécu qui ne nous a pas convenu. Les maux de l'index peuvent cependant exprimer aussi une tendance excessive à la directivité ou à l'autoritarisme, qui a besoin de s'évacuer du fait de son excès.

Le majeur

Il est le doigt dans lequel se termine le méridien du Maître Cœur. C'est le doigt de la structuration intérieure, du gouvernement intérieur des choses et aussi celui de la sexualité (« pouvoir » sur les autres qui apporte du plaisir). Il représente donc la satisfaction du vécu et de l'action que nous avons sur le monde. Les tensions qui s'y manifestent nous parlent alors de l'insatisfaction que nous

avons sur la façon dont les choses se passent ou dont nous les gérons dans notre vie.

L'annulaire

Il est le doigt dans lequel commence le méridien du Triple Foyer. C'est le doigt de l'union des choses, de leur cohésion et de leur assimilation en nous. Il porte l'anneau du mariage ou de l'union, quelle que soit sa forme. Ses traumatismes ou ses pathologies nous parlent de notre difficulté à « unir », à unifier les choses en nous ou autour de nous. Ils nous disent combien nous pouvons avoir de la difficulté à créer une cohérence entre toutes les parties de nous-mêmes et de notre vie afin de lui donner un sens.

L'auriculaire

Il est le seul doigt où deux méridiens se côtoient. Ce sont ceux du Cœur (qui y finit) et de l'Intestin Grêle (qui y débute). C'est le doigt de la finesse, de l'élaboré, mais aussi celui de l'émotionnel et du superficiel, de l'apparence, voire de la prétention. C'est d'ailleurs ce petit doigt qu'on lève lorsqu'on souhaite par exemple boire le thé d'une façon mondaine et donner de l'élégance au geste. Les tensions ressenties sur ce doigt manifestent un besoin d'extérioriser soit une tension d'ordre émotionnel, soit une tendance à la superficialité ou à la subjectivité. Elles signifient que nous sommes trop dans le rôle que nous jouons ou le paraître et insuffisamment dans le naturel, dans l'être.

• *Le bras (biceps et humérus)*

Il se situe entre l'épaule et le coude. Nous avons vu précédemment plus en détail ce que représentent ces deux

articulations. Rappelons simplement que l'épaule et l'omoplate sont la représentation du rapport non conscient à l'action. Ils représentent le passage après la porte du Non-Conscient, que je qualifie de porte de l'Intégration, le point d'émergence, la résurgence de notre Non-Conscient dans son rapport à l'action sur le monde et les êtres (dont nous-mêmes). Le coude est, quant à lui, la porte, la barrière de l'Acceptation. Le bras, bâti autour de l'humérus, se trouve entre les deux et les relie. Il représente donc la projection de la phase de passage des volontés, ou désirs d'action, du Non-Conscient vers le Conscient. Nous sommes alors dans le processus de Densification, au moment qui précède l'Acceptation consciente. Mais il peut s'agir aussi du passage du Conscient vers le Non-Conscient. Nous sommes alors dans le processus de Libération, au moment qui suit leur Acceptation consciente et qui précède la non consciente (voir schéma page 187).

Les maux du bras

Les tensions ressenties dans les bras (points douloureux, crampes, névralgies brachiales, etc.) sont la manifestation de la difficulté à agir que la personne ressent. Les mémoires ou blessures inconscientes profondes d'un individu par rapport à sa capacité d'action qui remontent à la surface et que celui-ci refuse d'accepter, vont se manifester par des souffrances dans les bras, voire même des fractures de l'humérus, lorsque le souvenir, la mémoire qui apparaissent à la surface sont trop forts ou bouleversent trop la structure (os) des croyances personnelles ou des choix de vie de la personne. Échec personnel, impossibilité de réaliser quelque chose profes-

sionnellement ou familialement, peurs par rapport à l'action ou à ses conséquences vont choisir, si besoin est, de s'exprimer par des douleurs ou des traumatismes dans les bras.

Il peut s'agir de vécus et d'expériences d'actions que l'individu a acceptés dans son Conscient, dans son mental, mais qu'il ne peut pas ou n'est pas encore prêt à accepter au fond de lui-même. Cela peut être le cas de quelqu'un qui a dû céder sur quelque chose qu'il considérait comme important pour lui (projet, réalisation technique, promotion, etc.) qu'il a compris et accepté ; cependant, au plus profond d'elle-même, cette personne ne l'accepte pas. Malgré toutes les raisons logiques qui lui ont permis de comprendre les choses, elle refuse de les intégrer. Si la douleur ou le traumatisme se situent dans l'humérus, cela signifie que la tension est liée à la structure profonde, aux croyances et aux valeurs inconscientes de la personne par rapport à ses actes. Si, en revanche, cela se manifeste dans le bras, les muscles, nous sommes en présence d'une manifestation moins « grave » car moins ancrée dans la structure.

Lorsque la tension, la douleur ou la fracture se passent dans le bras droit, il va s'agir de quelque chose en relation avec le Yin, la symbolique maternelle, et toutes ses représentations. Si, par contre, la tension, la douleur ou la fracture se passent dans le bras gauche, il va s'agir de quelque chose en relation avec le Yang, la symbolique paternelle, et toutes ses représentations. Je reprendrai ici l'exemple d'Hervé que je citai précédemment dans le paragraphe consacré au coude (voir page 169). La tension professionnelle qu'il vivait s'exprimait clairement dans ses bras, ses épaules et ses coudes. Manifestement, il pensait qu'il

ne pouvait agir ou que les choses ne se passaient pas comme il le voulait, à cause du monde extérieur (épaules). Il en savait et en comprenait inconsciemment les raisons (bras) mais il avait de la difficulté à les accepter ou à les admettre, voire même simplement à les reconnaître (coudes), sans doute parce qu'il trouvait la situation injuste ou injustifiable à son égard. Elle ne pouvait donc pas être consciemment admise et l'énergie restait bloquée en deçà des coudes...

• *L'avant-bras, le cubitus et le radius*

Ils se situent entre le coude et le poignet. Nous avons vu que le coude représente la barrière de l'Acceptation et que le poignet est, quant à lui, la barrière de l'Implication, dans le sens du Choix (et non de la Décision comme pour la cheville). L'avant-bras est la première étape de passage des volontés d'action dans le monde des réalisations. Lorsque nous voulons faire (ou qu'il se passe) quelque chose qui touche nos mémoires profondes (Non-Conscient) et que nous l'acceptons (coude), nous devons alors choisir et faire ce qui va nous permettre de le réaliser. Si cette réalisation est difficile parce que nous avons, par exemple, de la difficulté à décider des moyens, nous allons développer des tensions, des souffrances, des crampes dans nos avant-bras, voire, en général près des poignets, des fractures du cubitus et/ou du radius. Nous sommes dans l'endroit du corps qui précède ou suit la main et le poignet, selon le sens de circulation des énergies que nous choisissons (Densification ou Libération). Il peut donc s'agir de la phase de passage des choses du Non-Conscient vers le Conscient (sens coude vers main). Nous sommes alors dans le processus de Densification, au

moment qui suit l'Acceptation consciente et précède le passage dans le réel (poignet, main) par le *faire*. Mais il peut s'agir aussi du passage du Conscient vers le Non-Conscient (sens main vers coude). Nous sommes, dans ce cas-là, dans le processus de Libération, au moment qui précède l'Acceptation non consciente et qui suit le passage dans le réel.

Les maux de l'avant-bras, du cubitus et du radius

Ils vont nous parler de notre difficulté à accepter les actions ou les agissements que notre vécu peut nous amener à rencontrer ou faire dans notre vie. Notre difficulté à choisir ou à nous donner des moyens d'agir, nouveaux, différents de l'habitude ou de la certitude peut se manifester par une douleur de cette région du bras, voire aller jusqu'à la fracture. Elle se produit lorsque la tension est trop forte et que nos blocages par rapport à l'action ou au choix sont tellement ancrés, rigidifiés, pour ne pas dire fossilisés, qu'ils ne peuvent admettre la « torsion » (obligation de changement) imposée par l'extérieur. C'est alors le cubitus ou le radius, voire les deux, qui « lâche ». Mais la simple « raideur » des avant-bras signifie déjà que nous avons de la difficulté à « bouger », à donner au poignet et à la main la possibilité de jouer leur rôle de mobilité, de potentiel de changement de mode ou de type d'action dans la vie.

Si la tension se manifeste dans l'avant-bras gauche, elle est en relation avec la dynamique Yang (père) et lorsqu'elle se manifeste dans l'avant-bras droit, elle est en rapport avec la dynamique Yin (maternelle).

• *La nuque*

Elle est la partie qui se situe entre la tête et le reste du corps. C'est elle qui fait la jonction entre le cerveau et ses exécutants que sont les bras et les jambes. À partir du plexus cervical qui se situe à sa base, toutes les volontés et les décisions d'action ou de relation vont être envoyées en direction de l'organe ou du membre le plus adapté à leur réalisation. La nuque est donc un lieu où les désirs ou les volontés n'ont pas encore émergé, n'ont pas commencé à apparaître et n'ont pas enclenché de début de geste physique. Ils n'ont pas encore été en rapport avec l'extérieur. La nuque représente, de ce fait, le point de passage du conceptuel (cerveau, idées, concepts, désirs, volontés, vouloir, etc.) vers le réel (action, réalisation, relation, expression, etc.).

Les maux de la nuque

Les tensions, les souffrances ou le blocage de la nuque expriment notre difficulté ou notre incapacité à faire passer dans le réel des envies, des idées, des concepts, des volontés, etc. Cependant, à la différence de la tension des épaules qui signifie globalement la même chose, nous en sommes, avec la nuque, au stade où les choses ne sont pas arrivées « à la porte » du passage à l'acte. Cela signifie que nous ne pouvons pas les faire passer dans le réel, *parce que nous pensons ne pas en être capables*. L'incapacitation est de notre fait, alors que pour le blocage dans les épaules elle est censée venir des autres, du monde extérieur. L'irradiation vers l'une des épaules qui peut exister parallèlement nous donnera l'indication supplé-

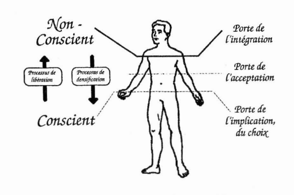
mentaire de la symbolique Yin ou Yang, dont l'image intérieure nous fait penser que nous ne sommes pas capables.

Le cas le plus classique et le plus simple auquel je pense ici est celui du torticolis. Cette tension de la nuque a un effet physique direct qui nous empêche, parfois très douloureusement, de tourner la tête vers la droite ou vers la gauche. Or, quelle est la signification universelle du geste de tourner la tête vers la droite et vers la gauche? Dans toutes les cultures du monde, ce mouvement veut dire « non ». C'est le signe du désaccord, du refus, de la non-acceptation de ce qui se passe ou de ce que l'autre dit ou fait. Le torticolis nous empêche de faire ce geste. Il signifie notre incapacité à dire « non » à quelqu'un ou à une situation. Nous pensons ne pas avoir le droit, la possibilité ou la capacité de le faire.

Cet exemple me rappelle celui de Bernard, cadre supérieur dans une très grande entreprise française de distribution, qui assistait à l'un de mes séminaires d'entreprise sur la Dynamique des Relations. Cet homme avait un torticolis très handicapant depuis trois jours. Je lui demandai alors s'il était en train de vivre une situation à laquelle il voulait dire « non », chose qu'il s'empêchait de faire parce qu'il pensait qu'il ne le pouvait pas ou qu'il n'en avait pas le droit. Tout d'abord déconcerté, il réfléchit cependant quelques instants puis reconnut, à sa propre stupéfaction, qu'il vivait effectivement une situation professionnelle de ce type. Le P.-D.G. de son groupe, dont il était un des principaux représentants régionaux, avait la manie, qui lui tenait très à cœur, d'organiser des réunions de prestige pour ses cadres, que Bernard qualifiait de « grand-messe ». Ces réunions, qui duraient de une à trois journées, n'apportaient à son avis pas grand-chose, hormis de

lui faire perdre du temps alors qu'il avait beaucoup à faire « sur le terrain ». Il lui était cependant impossible de refuser, disait-il, sinon il prenait le risque de « déplaire », que le refus soit mal perçu. Or, il venait d'apprendre, trois jours avant le séminaire, qu'une nouvelle « grand-messe » devait avoir lieu le mois suivant, période où il était normalement dans les magasins provinciaux dont il avait la charge. Il apprit la nouvelle le lundi soir et le mardi matin, il se réveillait avec un torticolis qui le bloquait encore le jeudi pendant le séminaire. Il décida alors de réfléchir à la façon d'exprimer son désaccord à sa hiérarchie ou bien d'accepter autrement ces « grands-messes ».

Nous pouvons imager et résumer les grands axes de la partie « haute » de notre corps, nos bras, nos épaules et notre nuque, dans le schéma qui suit. Il nous permet de visualiser simplement ce qui s'y passe et comment.



Symbolique des membres supérieurs

Chaque fois que nous vivons des tensions dans la partie supérieure de notre corps, elles sont le signe que dans notre rapport à l'action (désir, volonté, impossibilité, incapacité, peur, etc.) ou au pouvoir sur les choses et les êtres, nous vivons une tension équivalente, liée soit à notre incapacité supposée (nuque), soit à une incapacitation venant de l'extérieur (épaule). Nous sommes en face de quelque chose que nous ne pouvons, ne savons ou n'arrivons pas à *faire*.

□ Le tronc

Il est la partie centrale du corps sur laquelle s'attachent les membres qui lui permettent de se déplacer et d'agir. C'est aussi la partie dans laquelle se trouvent tous les organes qui assurent « l'intendance ». Le tronc représente la maison de l'individu et c'est en lui que sont réunis tous les organes « fonctionnels », l'organe « décisionnel » étant placé au-dessus de lui. Il constitue l'axe du corps, la centrale motrice qui produit et distribue l'énergie. C'est en lui que se produit l'alchimie humaine. Comme le tronc de l'arbre, il est la partie la plus imposante mais la moins mobile et la moins souple. Il contient donc tous les organes fonctionnels et la colonne vertébrale et c'est par les organes qu'il s'exprime et permet aux tensions éventuelles de se manifester. Nous allons évoquer le rôle de chacun d'eux et tenter de les relier à leur représentation psychologique.

À QUOI SERVENT NOS DIFFÉRENTS ORGANES ?

La définition du *Petit Larousse* pour le mot organe est : « Partie d'un corps vivant qui remplit une fonction qui lui est propre. »

Le corps humain possède un certain nombre d'organes qui lui permettent de fonctionner, de vivre, qui assurent ce que j'appelle (sans aucune connotation péjorative) « l'intendance ». Ces organes ont tous une fonction bien définie et s'intègrent dans un ensemble, une chaîne dont ils sont les maillons. Ils sont regroupés en systèmes autour de la fonction globale dont ils participent à l'accomplissement. Il y a le système digestif, le système respiratoire, le système urinaire, le système circulatoire, le système nerveux et le système reproducteur.

Nous allons d'abord voir chaque système dans son rôle puis nous détaillerons ensuite chaque organe, non pas dans une optique médicale car tel n'est pas notre but, mais afin de simplement exposer la fonction remplie par chacun d'eux et de présenter la signification des maux qui les touchent.

Il sera cependant nécessaire, pour mieux comprendre chaque organe, de se reporter à sa représentation énergétique, à son méridien et au Principe auquel il appartient. Nous pourrons ainsi toujours relier l'organe à son environnement psychoénergétique.

□ Le système digestif

Il nous permet de digérer les aliments solides et liquides que nous consommons. C'est grâce à lui que

nous pouvons assimiler la nourriture matérielle que nous offre la Terre et que la gastronomie élabore pour notre plaisir. À travers lui, nous allons transformer ces aliments. Par une alchimie extrêmement élaborée qui va les rendre utilisables, acceptables pour notre organisme, ils vont devenir un des éléments essentiels de notre carburant final. Le système digestif est celui qui comporte le plus d'organes. Cela nous laisse voir à quel point cette alchimie est élaborée et s'explique par le fait que les aliments « solides » sont une forme d'énergie « lourde », dense, complexe à transformer et qui nécessite de ce fait des opérations et des niveaux de transformation multiples. C'est pourquoi, avant de pouvoir passer dans le sang, les substances nutritives transitent d'abord dans un certain nombre de réceptacles et reçoivent un certain nombre d'additifs (notre estomac va même jusqu'à produire de l'acide chlorhydrique) qui vont les dissoudre. Le système digestif est composé de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du foie, de la vésicule biliaire, de la rate, du pancréas, de l'intestin grêle et du gros intestin. La bouche ayant un rôle et une signification bien particuliers, je reviendrai plus spécifiquement sur elle page 235.

Les maux du système digestif

Ils vont nous parler de notre difficulté à avaler, à digérer, à assimiler ce qui se passe dans notre vie. « Je n'ai pas pu avaler ce qu'il m'a dit » ou bien « Je n'ai toujours pas digéré ce que tu as fait » ou encore « Ça m'est resté sur l'estomac » sont autant d'expressions populaires qui nous le disent simplement. Selon l'organe digestif concerné plus particulièrement, nous avons une précision sur la

tension ressentie ou la difficulté à digérer l'expérience. Nous allons le voir plus en détail avec chacun d'eux.

• *L'estomac*

Il est l'organe qui reçoit, en premier, par l'œsophage, les aliments bruts qui viennent simplement d'être préparés par le masticage de la bouche. Il est donc le premier réceptacle de la nourriture matérielle. C'est celui qui est chargé du gros œuvre et qui joue un peu le rôle de « bétonnière ». Il malaxe, mélange mais aussi dissout grâce à l'acide chlorhydrique, les aliments ingérés, les préparant ainsi pour le processus de l'assimilation. L'estomac est donc l'organe qui a en charge le côté directement « matériel » de la digestion, qui met réellement la « main à la pâte » et qui doit prendre en charge et maîtriser la matière alimentaire.

Les maux de l'estomac

Ils nous parlent de notre difficulté ou des tensions que nous rencontrons dans notre maîtrise ou notre gestion du monde matériel. Contrariétés financières ou professionnelles, scolaires ou judiciaires choisiront de s'exprimer ainsi, si elles provoquent chez nous des soucis réels ou imaginaires. Du fait de son rôle de malaxage des aliments, l'estomac qui nous fait souffrir peut aussi signifier que nous avons tendance à ruminer, à ressasser les choses et les événements d'une façon excessive. L'acidité gastrique peut alors nous dire d'arrêter.

Je citerai comme exemple les multiples cas d'ulcère qui est souvent le fait de contrariétés professionnelles et qui a été pendant longtemps la « maladie préférée » des hommes d'affaires. Les chiffres ont bien diminué de nos

jours car on sait maintenant comment faire taire l'estomac. Les nombreux étudiants qui ont ressenti des crampes ou des aigreurs à l'estomac avant leurs examens savent combien elles sont le signe de leur inquiétude.

Aigreur, acidité gastrique, ulcère ou **cancer** sont autant de manifestations dont l'intensité est progressive et qui expriment cette difficulté à digérer ce que nous vivons, les chocs de la vie ou les situations qui ne nous satisfont pas. Les **vomissements** sont alors le signe supplémentaire du rejet pur et simple, du refus.

• *La rate et le pancréas*

Ces deux organes participent à la digestion (pancréas) par les sécrétions qu'ils déversent dans l'intestin grêle et à la composition du sang (rate) par la fabrication et le stockage des globules rouges et blancs. Le pancréas gère, par l'insuline qu'il fabrique, le taux de sucre que nous avons dans le sang, et par le suc pancréatique il participe activement à la digestion des aliments préparés par l'estomac. Nous sommes dans le Principe énergétique de la Terre avec des organes « besogneux et travailleurs », principalement mobilisés sur la tâche digestive. Ce sont des exécutants « sérieux et raisonnables ».

Les maux de la rate et du pancréas

Ils signifient que nous avons tendance à traverser la vie trop raisonnablement, c'est-à-dire en laissant insuffisamment de place au plaisir, à la joie. Le devoir est important, le professionnel et le matériel étant les choses essentielles. La vie manque alors de cette douceur dont nous avons tous besoin. Les soucis matériels intériorisés et les angoisses obsessionnelles, les peurs de manquer ou de ne pas savoir, de ne pas être à la hauteur, sont les signes exprimés par les problèmes pancréatiques ou de la rate. La tendance à vivre dans le passé, par peur de ne pas gérer le présent ou le fait de cultiver des mémoires de ce passé peuvent se manifester par des tensions ou des maladies de ces deux organes. Le besoin de correspondance aux normes, de respect des règles, voire de dépendance par rapport à elles peut être exprimé par des déséquilibres de la rate et du pancréas. Cela se retrouve au niveau énergétique car c'est l'énergie de la Rate-Pancréas qui a, entre autres, la charge du cycle menstruel et de sa manifestation cyclique, que l'on nomme communément « les règles ». Ce besoin se retrouve aussi pour le diabète car les personnes concernées par ce déséquilibre doivent être très vigilantes sur la « régularité » de leur vie. Les moments des repas et toutes les habitudes de vie doivent être « réglés » parfaitement et respectés le plus scrupuleusement possible, au risque de déclencher un malaise.

Les déséquilibres pancréatiques peuvent prendre deux formes, l'**hypoglycémie** (manque de sucre dans le sang) et l'**hyperglycémie** ou **diabète** (excès de sucre dans le sang). Que représente le sucre dans notre vie ? Il est la douceur, la gentillesse et, par extension, devient une preuve d'amour ou de reconnaissance. Il est dans toutes les cultures du monde la récompense, le cadeau que l'on donne aux enfants lorsqu'ils ont été sages (respecté les règles), lorsqu'ils ont eu de bonnes notes à l'école (répondu aux normes) ou simplement lorsqu'on a envie de leur *faire plaisir*. Ce cadeau est souvent « maternel ».

La présence excessive de sucre dans le sang exprime que nous avons de la difficulté à gérer, à vivre ou à obtenir de la douceur dans notre vie. Le **diabète** signifie fré-

quemment que la personne a eu un père excessivement et même parfois injustement autoritaire (excès de règles et de normes) et qu'elle a trouvé un « refuge » dans la douceur protectrice de la mère. La nourriture (mère) devient alors un palliatif, un exutoire important et le diabète, la conclusion logique d'une prise de poids progressive mais certaine.

Certains chocs psychologiques forts, au cours desquels l'individu est confronté à la destruction brutale de sécurités ou de croyances affectives, peuvent être exprimés par l'apparition d'un diabète. Je pense particulièrement à une jeune femme qui était venue me consulter car elle souhaitait avoir un enfant mais son diabète l'en empêchait. L'analyse de sa situation nous permit de remonter jusqu'à un drame qu'elle avait vécu dans son enfance. Alors qu'elle était âgée de 7 ans, elle marchait un jour sur le bord d'une route en compagnie de sa sœur. Une voiture qui venait en sens inverse se déporta sans raison et vint heurter violemment cette petite sœur qu'elle adorait. C'est avec une terreur sans bornes qu'elle vit sa sœur mourir sous ses yeux et elle resta pendant plusieurs semaines sans pouvoir parler ni exprimer sa souffrance devant la perte de ce qui lui était le plus cher, de ce qui remplissait sa vie de douceur. Six mois plus tard, les premiers signes de diabète apparurent. Après trois séances de travail sur cette mémoire émotionnelle et sur les énergies concernées, son taux de sucre se mit à baisser lentement mais progressivement. Je lui conseillais d'aller consulter parallèlement un ami médecin homéopathe afin d'accompagner notre travail par une assistance médicale « intelligente », c'est-à-dire destinée à stimuler ses fonctions pancréatiques et non à les remplacer. Mais j'oubliais

la chose la plus importante : cette jeune femme a eu il y a quelques mois une petite fille.

L'hypoglycémie (insuffisance de sucre) nous parle, quant à elle, d'une souffrance inverse liée à l'incapacité, à la difficulté de recevoir, d'accepter, de penser avoir droit à la douceur. C'est le cas fréquent d'enfants non désirés par la mère et/ou dont le père a été « absent ». L'absence de refuge maternel produit un amalgame négatif avec la nourriture, que l'on n'aime pas, voire que l'on n'accepte pas **(anorexie)** ou que l'on assimile uniquement dans la nécessité. Mais cela se fait sans plaisir et sans douceur, avec le minimum de « sucre ». La recherche des normes ou des règles absentes donne un physique anguleux et émacié où les rondeurs (douceurs) sont absentes.

• *Le foie*

C'est un organe extrêmement élaboré et polyvalent. Il est le plus gros du corps humain. Il joue en effet un rôle essentiel dans la digestion par la sécrétion de la bile, mais il assure aussi une autre activité très importante : le filtrage du sang. Il participe ainsi à la composition du sang et à sa qualité, tant au niveau nutritif d'ailleurs qu'au niveau immunitaire (défense, cicatrisation, stockage, etc.). Il lui donne donc sa « texture », sa composition, son niveau vibratoire, sa « coloration ». Son double rôle est d'ailleurs matérialisé par le fait qu'il reçoit une double alimentation sanguine, une par l'artère hépatique, qui le nourrit en oxygène, et une par la veine porte, qui transporte vers lui les nutriments assimilés par l'intestin grêle. Ces deux canaux se rejoignent dans le foie et « s'unissent » dans la veine cave inférieure. Puis elle transporte le sang enrichi des nutriments et autres globules,

qui va ensuite être redistribué dans tout le corps grâce au cœur et, après s'être enrichi en oxygène, grâce aux poumons.

Les maux du foie

Les problèmes hépatiques sont aussi, bien entendu, le signe qu'il nous est difficile de « digérer » quelque chose dans notre vie, mais avec une nuance plus fine que l'estomac. L'émotion principale qui est associée au foie est la colère. Les tensions ou les souffrances de cet organe peuvent vouloir dire que notre mode, habituel et excessif, de réaction face aux sollicitations de la vie est la colère. Chaque fois que nous « réglons » nos problèmes avec le monde extérieur en hurlant, en entrant dans de grandes colères, nous mobilisons toute l'énergie du foie dans cette direction, le privant ainsi à chaque fois d'une grande partie de l'énergie nécessaire à son fonctionnement. L'organe va alors se manifester en ne jouant plus correctement son rôle dans la phase digestive. Cependant, à l'inverse, des colères trop souvent rentrées ou systématiquement gardées à l'intérieur vont densifier l'énergie dans le foie et risquer de se traduire par des pathologies plus importantes **(cirrhoses, kystes, cancer)**.

Les maux du foie peuvent nous parler aussi de notre difficulté à vivre ou à accepter nos sentiments, nos affects ou ceux que les autres nous renvoient. L'image de nous-mêmes ou que les autres nous donnent dépend en grande partie du foie. Le perçu de celle-là participe à notre joie de vivre, ce que nous retrouvons à travers le rôle de filtration et de « nourriture » du sang que joue le foie. Ses tensions peuvent donc signifier aussi que notre image est

remise en cause par notre vécu et que notre joie de vivre a laissé la place à de l'aigreur et de l'acidité intérieure vis-à-vis de ce monde extérieur qui ne nous reconnaît pas comme nous le souhaiterions. Nous sommes en plein dans la culpabilité.

Le foie participe profondément au système immunitaire et en particulier à l'immunité élaborée, c'est-à-dire enrichie des expériences faites par l'organisme. Or, le sentiment de culpabilité nous « oblige » à nous justifier, à nous défendre. Il mobilise nos énergies de défense psychologique et de nombreuses colères sont le signe et l'expression d'une peur qui ne trouve pas d'autre moyen de défense. Si cette stratégie est fréquente, elle fragilise l'énergie du foie puis de la vésicule qui souffrent. Le foie est un organe Yin et il représente des ressentis qui concernent l'être profond. Nous allons voir que pour la vésicule biliaire qui est Yang, il s'agit plutôt de l'être social.

• *La vésicule biliaire*

Elle travaille en liaison directe avec le foie dont elle recueille et concentre la bile. Elle la redistribue dans l'intestin grêle, juste à la sortie de l'estomac. La libération de cette bile va permettre au processus de digestion, notamment des aliments gras, de continuer de façon harmonieuse. En cas de dysfonctionnement, la digestion est perçue comme « mauvaise ».

Les maux de la vésicule biliaire

Participant à la digestion physique des aliments, elle joue un rôle équivalent dans la digestion psychologique des événements. Comme l'exprime le langage commun,

« on se fait de la bile » lorsque l'on a des inquiétudes. Mais ce sont toujours des inquiétudes liées à un être (nous-mêmes ou un autre) qui nous est cher. Les maux de la vésicule biliaire nous parlent de notre difficulté à gérer nos sentiments et à les clarifier. Nous sommes dans la dynamique Yang, c'est-à-dire en rapport avec l'extérieur. « Quelle est ma place? », suis-je reconnu par les autres, m'aime-t-on pour ce que je fais et représente sont autant d'interrogations dont les tensions vésiculaires nous parlent, ainsi que les colères violentes qui accompagnent les passes difficiles, surtout lorsqu'il existe chez la personne un ressenti d'injustice vis-à-vis d'elle. La justification des actes est aussi très présente, d'autant plus qu'ils ne sont pas toujours marqués du sceau de la sincérité et de la vérité. Les maux de la vésicule peuvent en effet signifier que notre sens du vrai et du juste n'est pas très clair ou excessif et que nous avons tendance à contraindre, utiliser, voire manipuler les autres (toujours en se donnant de bonnes raisons, bien entendu).

• *L'intestin grêle*

Il mesure chez l'homme 6 mètres de long environ. Ceci lui permet d'offrir une grande surface, augmentée par d'innombrables petites saillies intérieures. Cette surface autorise le métabolisme digestif final qui achève la dernière transformation des éléments nutritifs avant qu'ils ne passent dans le sang. Le tri se fait entre l'assimilable et le non-assimilable qui continue alors dans le gros intestin. Tout ce qui est considéré comme assimilable, qui passe la « douane », qui est « jugé » comme bon, va dans le sang et le système lymphathique. Il est important de savoir que l'intestin grêle n'est pas simplement un « filtre » qui laisse passer ou non les aliments. Il participe activement à la digestion en sécrétant les enzymes nécessaires et il joue aussi un rôle important dans le « transport » de certains sucres et acides aminés. C'est donc par son intervention que se fait la sélection finale entre les éléments qu'il véhicule.

Les maux de l'intestin grêle

Les **diarrhées, ulcères,** etc., nous parlent de nos difficultés à assimiler les expériences, à les laisser pénétrer en nous sans les juger. En tant que douanier, c'est lui qui laisse passer telle information et rejette telle autre. Il est le représentant physique de la subjectivité. Les douleurs ou les maladies de l'intestin grêle peuvent aussi signifier que nous avons trop tendance à juger les événements et les autres, à raisonner excessivement en termes de bien ou de mal, de tort ou de raison. L'exemple astrologique est le signe de la Vierge qui est très articulé autour des notions de valeurs, de leur précision et de leur respect, et dont la fragilité organique est principalement intestinale.

• *Le gros intestin*

Il joue, quant à lui, le rôle d'éboueur, d'évacuateur. C'est lui qui transporte et permet d'éliminer les matières organiques que nous avons ingérées et qui n'ont pas été assimilées. Il évite ainsi à l'organisme de s'engorger, de s'encrasser, de se saturer et, par conséquent, de « s'étouffer », de s'intoxiquer. Il suffit pour s'en persuader de voir ce qui se passe lorsqu'il y a une grève des éboueurs dans une grande ville. Cet organe contribue donc à la bonne « respiration » du corps. Cela nous permet de mieux

comprendre pourquoi en énergétique le Gros Intestin est le complémentaire du Poumon.

Les maux du gros intestin

Les tensions, les souffrances du gros intestin signifient que nous retenons les choses, que nous les empêchons de partir. Peur de manquer, de se tromper, retenue excessive (timidité) ou refus d'abandonner, de lâcher sont exprimés par des problèmes au gros intestin (**constipation, douleur, ballonnement, gaz,** etc.). Ses maux nous parlent aussi de notre difficulté à « cicatriser », à oublier les mauvaises expériences, l'acidité venant souvent signer la présence supplémentaire d'une colère rentrée et gardée. Comme il permet d'éliminer, de rejeter ce que nous avons ingéré (aliments) et que nous n'avons pas assimilé, il permet aussi d'évacuer, de rejeter les expériences que nous avons ingérées (vécues) et que nous n'avons pas acceptées.

☐ Le système respiratoire

Il nous permet de respirer comme son nom l'indique. Grâce à lui, nous pouvons notamment assimiler l'énergie de l'air. Il est cependant beaucoup plus élaboré que nous ne le pensons et ne sert pas seulement à respirer cet air ambiant. Il comprend les poumons, bien sûr, mais aussi la peau et toutes les cellules du corps. Il existe en effet deux niveaux respiratoires distincts, la respiration dite « externe » et la respiration dite « interne ». La respiration externe est celle que nous connaissons, c'est-à-dire la ventilation pulmonaire. Mais il existe aussi une ventilation

externe dite « cutanée ». Notre peau joue un grand rôle dans notre respiration. Cette respiration externe est celle des échanges gazeux articulés autour de l'oxygène et du gaz carbonique dans l'appareil respiratoire. La respiration interne est une respiration qui se passe au niveau cellulaire, où les échanges intracellulaires se font directement. Les cellules procèdent elles-mêmes à certains échanges gazeux qui ne sont pas dus à l'apport classique fait par le sang. Le même processus existe au niveau énergétique.

Organe rattaché au système respiratoire, la peau joue aussi un rôle de protection du corps face au monde extérieur. Enveloppe souple mais efficace, elle le protège de la plupart des agressions, qu'elles soient dues à des agents actifs (microbes, virus, insectes, etc.) ou à des agents passifs (poussières, température, pluie, etc.). Capteur essentiel, elle joue un rôle prépondérant dans la gestion protectrice des stimulis et des sollicitations externes et dans la cicatrisation des blessures éventuelles.

Les maux du système respiratoire

Le système respiratoire appartient au Principe du Métal dont l'une des fonctions principales est la protection par rapport au monde extérieur. Cette protection s'exerce à deux titres, par la filtration des poussières et les échanges gazeux (rejet du gaz carbonique) et par la capacité à répondre, à réagir aux « agressions » environnementales. Une autre de ses fonctions essentielles est celle de la cicatrisation, de la fermeture des plaies.

Les problèmes du système respiratoire nous parlent de notre difficulté à nous protéger face au monde extérieur, à trouver des réactions adaptées face aux agressions éventuelles, réelles ou imaginaires, de celui-ci. Ils peuvent

signifier aussi que nous n'arrivons pas ou ne voulons refermer certaines plaies de notre vie et nous parlent ainsi de nos éventuelles tristesses, rancunes ou rancœurs, de notre difficulté ou refus d'oublier, de pardonner, voire de notre désir de régler des comptes ou, pire encore, de vengeance.

• *Les poumons*

Ils sont les organes principaux de la respiration. C'est en eux que se réalise l'échange fondamental d'oxygène et de gaz carbonique sans lequel nous ne pourrions vivre. Cela se passe dans de minuscules poches (nous en avons quelque 300 millions) appelées « sacs alvéolaires ». Ces sacs sont fortement irrigués de tout petits vaisseaux, les capillaires, qui permettent au sang (globules rouges) de relâcher le gaz carbonique qu'il contient et de se recharger en oxygène pour aller ensuite alimenter toutes les cellules. La membrane de ces alvéoles est d'une ténuité telle qu'elle permet cet échange. Si l'on étendait cette membrane, on obtiendrait une surface de plusieurs centaines de mètres carrés.

Je vous laisse supposer la fragilité de ce tissu et les dégâts provoqués par l'air pollué que nous respirons mais que nous provoquons aussi, notamment par le tabagisme. Les poumons sont, de plus, les seuls orifices naturels qui sont en permanence ouverts vers l'extérieur et qui doivent constamment être à même de se défendre et de nous défendre. Tout un système existe pour jouer ce rôle. Le passage de l'air par le nez le réchauffe, filtré en partie par les poils et humidifié par le mucus qui emprisonne certaines poussières avant qu'il ne pénètre dans les bronches où du mucus retient les dernières poussières,

expulsées par la toux ou par de petits cils vibratoires qui les font remonter.

Nous pouvons constater à quel point ce système de protection et de défense est élaboré. Dans le système digestif, c'est tout le processus de « déstructuration » des aliments qui est très sophistiqué; c'est le processus de protection. Une dernière chose très intéressante mérite d'être signalée. La respiration est la seule fonction organique qui soit automatique (non consciente et non volontaire), c'est-à-dire gérée par le système nerveux autonome, et sur laquelle nous puissions cependant intervenir volontairement, en s'appuyant sur le système nerveux central. Cela nous permet de mieux saisir la raison de l'efficacité des techniques respiratoires de relaxation, car elles permettent en fait d'aller « calmer le système nerveux autonome » et, par processus associé, de relâcher les tensions non conscientes.

Les maux des poumons

Les fragilités ou les maladies pulmonaires expriment notre difficulté à gérer les situations avec le monde extérieur. L'exemple le plus simple est celui de la baisse des températures au début de l'hiver. Les personnes qui ne réagissent pas en rééquilibrant leur système thermique interne vont « attraper froid », c'est-à-dire que le système pulmonaire va être fragilisé et va ouvrir la porte à une **grippe** ou à un **rhume. Toux, asthme, angines, bronchites** sont autant de signes que nous ressentons une sollicitation importante de l'extérieur, quand ce n'est pas une agression, et que nous ne savons pas, n'arrivons pas à gérer. La souffrance ou la maladie nous permet alors de l'évacuer. Les **toux irritatives** nous montrent que ces

agressions nous irritent et nous insupportent, nous faisant réagir violemment. Les **toux grasses** sont le signe que les agents de l'agression restent prisonniers en nous. Ils sont englués dans les mucosités bronchiques que nous devons sécréter en plus grandes quantités pour arriver à « cracher le morceau », à évacuer ce qui nous agresse et « colle » en nous.

Lorsque j'étais adolescent, j'étais un garçon plutôt timide, bien que facilement expansif (pour cacher cette timidité). Mince bien que gros mangeur, j'étais fragile des poumons et j'ai même eu pendant plusieurs années une bronchite chronique que le médecin de famille essayait de tuer avec des antibiotiques. Heureusement, je vivais à la campagne et les traditions et le bon sens naturel de mes parents faisaient que la thérapeutique la plus souvent employée, et d'ailleurs la plus efficace, était celle des ventouses et des cataplasmes. Chaque contrariété ou difficulté que je traversais se traduisait à l'époque par des quintes de toux tout d'abord puis par une grippe ou une bronchite. Afin d'améliorer tout cela je fumais. Ce n'est qu'avec mon changement de rapport à la vie et aux autres (fin de la compétition avec le monde) que mes fragilités pulmonaires disparurent et que, comme par hasard, je n'eus plus « besoin » de fumer. Il en est encore ainsi aujourd'hui.

Cette relation du pulmonaire avec le rapport aux autres se retrouve en homéopathie avec l'usage de la préparation qui s'appelle *Gelsemium.* Sans entrer dans le détail, notons simplement que *Gelsemium* est prescrit aux personnes qui souffrent de timidité ou de « peurs d'anticipation » (avant les examens par exemple), mais aussi lors des complications des états grippaux et autres affections pulmonaires. *Gelsemium* n'est d'ailleurs pas la seule préparation homéopathique qui permette de constater à quel point homéopathie et énergies fonctionnent au même niveau et selon les mêmes lois.

Le vécu d'agression n'est pas obligatoirement manifesté pour être cependant ressenti. Les atmosphères lourdes, « étouffantes », les ambiances où l'on ne se sent pas à l'aise sollicitent énormément les énergies du poumon. Les souffrances ou les maladies du système pulmonaire (nez, gorge, bronches, etc.), nous parlent donc des situations ou des personnes qui nous mettent mal à l'aise sans pour autant nous agresser directement. Combien de gens m'ont dit en consultation : « J'ai l'impression d'étouffer dans cette société » ou bien : « Je manque d'air dans cette famille. » C'était d'ailleurs un asthmatique qui me faisait cette dernière remarque et qui en est rapidement arrivé à comprendre ***qui*** « lui pompait l'air » dans sa famille.

Les angoisses maternelles excessives, les atmosphères familiales lourdes se traduisent souvent chez les enfants par des fragilités pulmonaires qui, si elles sont « soignées » trop efficacement ou paraissent insuffisantes à l'enfant, peuvent se transformer en allergies respiratoires ou cutanées. L'enfant se « défend » alors en réagissant parfois violemment. **Asthme, eczémas, angines purulentes** sont autant de « cris » pour exprimer que ce qui se passe autour de lui ne le satisfait pas, qu'il vit la situation comme une agression et qu'il a besoin de protection (amour et présence), mais pas d'être étouffé.

La dernière signification qui peut être associée à des problèmes pulmonaires est celle de la tristesse, de la mélancolie, du chagrin, de la solitude. L'énergie du poumon a la charge de ces sentiments qui, lorsqu'ils sont

excessifs, l'épuisent. L'excès ou le fait de cultiver la tristesse pour entretenir le souvenir de quelque chose ou de quelqu'un peuvent se manifester par une fragilité des poumons. Il est intéressant de se rappeler que la grande époque du romantisme larmoyant (Chateaubriand, Goethe, J.-J. Rousseau, Chopin, etc.) fut aussi la « grande époque » de la **tuberculose.**

• *La peau*

C'est l'un des organes les plus intéressants et les plus complets du corps humain. Il s'agit en effet du seul organe à être directement en relation avec toutes les fonctions du corps et de l'esprit. Cette enveloppe de plus de 2 mètres carrés entoure tout notre corps et représente un véritable cerveau étalé. Elle est irriguée, innervée d'une façon remarquable sur toute sa surface et représente un extraordinaire système d'informations relié directement avec notre cerveau.

Le premier rôle de la peau est un rôle de protection. Elle représente la barrière avec le monde extérieur. Elle nous protège des agressions microbiennes et matérielles (chaleur, coups, saletés, etc.) et c'est là sa fonction la plus connue. On peut se demander pourquoi je parle de la peau au niveau du système respiratoire. Elle permet la ventilation cutanée par laquelle elle assiste les poumons dans leur rôle d'assimilation de l'énergie de l'air. Elle va cependant plus loin que le simple échange gazeux, car elle reçoit et transforme le rayonnement solaire par son action dans le métabolisme de la vitamine D. Grâce à plus de 700 000 capteurs nerveux, elle nous permet de ressentir l'environnement, qu'il soit physique (toucher), humain

(réactions épidermiques, émotives, etc.) ou thermique (température).

La peau accomplit aussi une mission d'assistance non négligeable de tout le système d'élimination du corps. Lorsque les reins, la vessie, mais aussi le gros intestin et le poumon sont fatigués ou engorgés, c'est la peau qui prend le relais et aide à évacuer, par la **transpiration** notamment mais aussi les **odeurs**, les **dermatoses**, etc., les toxines que l'organisme n'arrive pas à éliminer autrement.

Il est enfin intéressant de savoir que la peau et, entre autres, la « peau des muscles », c'est-à-dire ce que l'on appelle les « facias », « mémorise » nos expériences et nos émotions. Cela nous permet de comprendre pourquoi le toucher et certaines techniques de massage, comme la Pratique taoïste des Énergies, ont des résultats étonnants, en particulier toutes les manifestations d'ordre psychosomatique.

La peau est l'organe du corps le plus représentatif de la capacité de cicatrisation. Ce miracle, dont la cause profonde est encore inexpliquée, permet à un « organisme » de s'autoréparer, de se reconstruire lui-même et est étonnant, tant par sa force que par son efficacité. Tout cela se passe par un processus qui a un certain rapport avec les phénomènes de cancérisation et permet de comprendre que certaines cicatrisations de traumatismes, qui se sont réalisées dans des contextes psychologiques difficiles, aboutissent parfois à la cancérisation de la zone récemment traumatisée.

Le rôle social de la peau est lui aussi fondamental. Elle participe directement au type et au mode de relation que nous avons avec le monde environnant. D'ailleurs, plus

les sociétés et les cultures deviennent « aseptisées », plus elles se distancent de la vie pour ne privilégier que l'intellect et l'apparence et plus le toucher est quelque chose de proscrit. Je parlais, dans l'introduction de ce livre, de l'homme moderne et de son type de communication. Il est amusant de constater qu'aujourd'hui on peut interrompre sans vergogne quelqu'un qui parle mais si par malheur nous le touchons ou le frôlons pour prendre quelque chose sur la table, alors nous nous excusons, comme si ce toucher fortuit était plus incongru et incorrect que le fait de lui couper la parole.

Les maux de la peau

Les problèmes de peau sont le signe de nos difficultés de vécu par rapport au monde extérieur. **Eczémas, psoriasis, dartres, mycoses, vitiligos, boutons,** sont autant de manifestations de notre réaction face aux agressions, réelles ou non, que nous ressentons de l'extérieur. Elles nous permettent de « justifier » la difficulté de contact avec ce monde et aident en même temps à l'évacuation de la tension ressentie. Ces maux sont d'autant plus significatifs qu'ils se localisent toujours dans des endroits très parlants, si j'ose dire. Plusieurs exemples me viennent à l'esprit.

Le premier d'entre eux est personnel. Il y a quelques mois, j'étais allé en province rendre visite à mes parents et je circulais sur une route que je connais bien. À l'entrée d'une agglomération, je fus gêné par un véhicule qui déboucha, sans respect des règles du code de la route, devant moi. Obligé de freiner brutalement et bien entendu mécontent du comportement de l'autre, je fis un appel de phares au conducteur. Cela n'eut bien entendu pour effet que de lui déplaire et il ne trouva pas mieux que de ralentir, afin de me prouver qu'il était « plus fort ». Regrettant ma réaction de toute façon inutile, je ne rentrais pas dans l'escalade possible mais quelques centaines de mètres plus loin, ayant un véhicule relativement puissant, je profitais d'un endroit à quatre voies pour dépasser rapidement l'autre conducteur. Cependant, celui-ci accéléra pour m'empêcher de doubler. Ma voiture étant plus puissante, je réussis malgré tout à le doubler mais au prix d'une accélération bien supérieure à celle prévue et, juste au bout de la ligne droite, il y avait un radar. Je fus donc arrêté et verbalisé pour excès de vitesse. Il est clair que mon ressenti d'agression du monde extérieur et même d'injustice fut très fort. Dès le lendemain, une plaque de dartres m'apparut sur la poitrine et en particulier sur le sternum, entre le plexus solaire (émotions brutes, agressions, peurs, etc.) et le plexus cardiaque (émotions élaborées, amour de l'autre et de soi, altruisme, etc.). Tant que je n'eus pas fait la paix à l'intérieur de moi, ces plaques me démangèrent sans arrêt. Mon ami homéopathe à qui j'avais confié l'histoire m'aida à les faire disparaître plus rapidement en drainant mes intestins, car j'avais de la difficulté sans doute à « lâcher », à évacuer l'événement (gros intestin) mais aussi à l'assimiler (intestin grêle).

Le second exemple auquel je pense est encore plus frappant. Une de mes élèves en Pratique taoïste qui s'appelle Christine, souffrait depuis *mai 1988* d'un problème de **psoriasis**. Bien qu'elle fît tous les ans des cures en Israël (mer Morte), il revenait systématiquement et semblait être à chaque fois un peu plus fort. Cette jeune femme, fine et élégante, souffrait beaucoup de cette situation qui l'amenait à cacher de plus en plus d'elle-même

car son corps était de plus en plus atteint. Le psoriasis est une desquamation de la peau qui se présente sous forme de plaques rougeâtres qui ont la particularité d'apparaître la plupart du temps aux articulations, coudes et genoux. Nous voyons là que la tension vécue est associée à une difficulté à plier, à accepter ce qui se passe. Comme la peau est le premier organe d'échange, il semble que ceux que nous avons avec le monde extérieur soient insatisfaisants. Après quelques séances de travail sur les énergies, l'identification et la libération des mémoires émotionnelles cachées, Christine vit son psoriasis diminuer puis disparaître complètement au mois de *mai 1990* (tiens, quel hasard que ce soit à nouveau en mai...). Elle n'en a plus jamais eu depuis.

☐ Le système urinaire

Il nous permet de gérer les liquides organiques et d'éliminer les toxines du corps. Il se compose des reins et de la vessie. C'est ce système qui filtre, stocke et évacue les « eaux usées » de notre organisme, alors que le gros intestin évacue nos matières organiques. L'un élimine le solide alors que l'autre élimine le liquide. Ce rôle est fondamental car l'eau du corps est un vecteur essentiel de la mémoire profonde des individus. Le Principe énergétique de l'Eau est d'ailleurs intimement lié à la mémoire ancestrale. Nous sommes là en présence de l'activité la plus occulte et la plus puissante du corps humain, celle de la gestion des « eaux souterraines » et de la fertilité (fécondité).

Les maux du système urinaire

Ils signifient que nous vivons des tensions sur nos croyances profondes, celles sur lesquelles nous construisons notre vie et qui représentent nos « fondations ». Ils signifient que nous avons des peurs et des résistances face aux éventuels changements de notre vie, que nous avons peur d'être déstabilisés par des obligations de changer. Ils nous parlent aussi de nos peurs profondes, fondamentales, comme la peur de la mort, de la maladie grave ou de la violence.

• *Les reins*

Ce sont deux organes essentiels au processus de gestion et de filtrage des liquides organiques et du sel dans le corps. Filtrant plus de 1 500 litres de sang par jour, ils trient, extraient les toxines du sang et les transforment en urine. Ce sont eux qui régulent le niveau d'eau et de sels minéraux en les extrayant du sang et en les restituant en fonction des besoins. Ils facilitent ainsi la capacité de résistance et de récupération à l'effort. Nous voyons comment cela rejoint complètement leur rôle « énergétique ». Ils s'appuient sur la vessie pour évacuer les urines du corps.

Ils jouent enfin un rôle très important dans le stress et les peurs, et dans leur gestion. Par l'intermédiaire des glandes surrénales (médullosurrénales et corticosurrénales), ils sécrètent en effet des hormones qui vont déterminer notre comportement face au stress et aux peurs. Les médullosurrénales vont sécréter de l'adrénaline et de la noradrénaline qui vont impliquer nos réactions de fuite ou de lutte. Les corticosurrénales vont, quant à elles, sécréter des corticoïdes naturels qui vont contrôler le

niveau « inflammatoire » de notre réaction, c'est-à-dire son intensité émotionnelle, passionnelle au niveau cellulaire.

Les maux des reins

Ils nous parlent de nos peurs. Qu'elles soient profondes et essentielles (la vie, la mort, la survie) ou bien en relation avec le changement. Les problèmes rénaux peuvent signifier que nous avons de la difficulté à lâcher sur des habitudes ou des vieux schémas de pensée ou de croyance. Cette résistance au changement peut être due soit à des peurs, à une insécurité, soit à un refus de bouger, à un entêtement sur des croyances profondes que nous refusons d'abandonner, bien que tout semble nous y amener pour ne pas dire forcer. Cette cristallisation sur de vieux schémas peut aller jusqu'à se traduire par une cristallisation équivalente au niveau des reins (calculs). Ces maux s'accompagnent aussi souvent de tensions, voire de douleurs au niveau lombaire.

Les souffrances rénales signifient aussi que nous avons vécu une situation de peur violente et viscérale (accident, attentat, etc.), dans laquelle nous avons eu conscience de frôler la mort, de l'avoir vue de près. Il arrive même parfois que, dans certaines situations, les cheveux (qui dépendent énergétiquement des reins) blanchissent brutalement.

Les maux des reins peuvent enfin exprimer notre difficulté à mettre ou à trouver de la stabilité dans notre vie, à trouver le juste milieu entre l'activité, l'agressivité et la défense qui appartiennent au rein gauche et la passivité, l'écoute et la fuite qui appartiennent au rein droit. C'est pourquoi ces tensions rénales nous expriment parfois notre difficulté à décider dans notre vie et à faire ensuite ce qui convient pour que ce que nous avons décidé se produise

• *La vessie*

Elle reçoit, stocke et élimine les liquides organiques chargés en toxines qui lui ont été confiés par les reins. Cette gestion des urines est loin d'être aussi anodine qu'elle le semble car si la vessie ne joue pas son rôle, le corps va s'intoxiquer complètement. Elle est au niveau du système urinaire l'équivalent du gros intestin pour le système digestif. Elle est le dernier stade du processus de gestion et d'élimination des liquides organiques et, par extension, énergétique des « vieilles mémoires ».

Les maux de la vessie

Ils sont le signe de nos difficultés à évacuer nos « eaux usées », c'est-à-dire nos vieilles mémoires qui ne sont plus satisfaisantes. Croyances anciennes, vieilles habitudes, schémas de pensée inadaptés à la situation présente sont autant de ces « mémoires » qui « intoxiquent » notre esprit, comme les toxines le font pour le corps. Lorsque les énergies de la vessie fonctionnent correctement, ces « toxines » sont éliminées sans problème. Les tensions ou les douleurs nous disent en revanche que cela se passe moins bien. Elles signifient que nous avons peur d'abandonner ou de changer ces habitudes, ces croyances, ces schémas ou ces modes de pensée ou d'action. Un trop grand attachement à des mémoires, satisfaisantes ou non, nous amène parfois à rester figés dans notre vie, à nous cristalliser, au risque d'en souffrir (bien que nous trouvions fréquemment aussi un certain bénéfice, ne serait-ce que par un confort intérieur plus facile dans l'instant).

Ces situations se traduisent par des tensions sur la vessie et les **cystites** ou autres inflammations nous parlent de cela en nous disant, en plus, qu'il y a en nous une colère ou une révolte face à notre attitude.

Les maux de la vessie peuvent aussi signifier que nous avons des peurs par rapport aux « ancêtres » que nous n'arrivons pas à dépasser. Les garçons qui ont peur (justifiée ou non) de leurs parents, et en particulier du père, ou parfois de leurs représentations (grands-parents, professeurs, etc.) l'expriment souvent par des énurésies (pipi au lit : incontinence urinaire de nuit). Les filles ont plutôt tendance à exprimer les mêmes craintes par des cystites répétitives.

☐ Le système circulatoire

Il a la charge de la circulation sanguine dans tout le corps. C'est grâce à lui que le précieux liquide qu'est le sang peut circuler et aller nourrir en oxygène et en nutriments la plus infime partie de notre organisme. Mais c'est aussi cette circulation qui lui permet de jouer son rôle de purification, car il transporte les toxines rejetées par les cellules et élimine le gaz carbonique échangé contre de l'oxygène. Cette fonction est donc celle de la répartition de la vie dans tout le corps, celle qui consiste à amener partout ce qui donne la vie et par extension la joie de vivre. Le système circulatoire se compose du cœur, du système veineux et du système artériel, et parcourt l'organisme tout en décrivant une sorte de huit qui ressemble étrangement au schéma représentant les Ciels Antérieur

et Postérieur, le Conscient et le Non-Conscient. Quel hasard...

Les maux du système circulatoire

Les problèmes circulatoires signifient que nous avons des difficultés à laisser la vie circuler librement en nous et que notre joie de vivre, notre amour de la vie, a de la peine à s'exprimer, voire même à exister en nous. Quelle partie de nous-mêmes n'aimons-nous pas au point de ne plus laisser la vie aller la nourrir? Quelle partie de notre vie rejetons-nous? Quel traumatisme émotionnel a fait que nous n'avons plus eu de place pour la joie ou l'amour ou bien pourquoi nous font-ils peur? Voilà autant de questions que notre Maître Intérieur peut nous envoyer à travers les tensions, si j'ose dire, du système circulatoire.

• *Le cœur*

C'est l'organe principal de la circulation sanguine. Il est la pompe maîtresse de cette circulation, mais une pompe intelligente et autonome dont la finesse de réaction est extraordinaire. Par son rythme, il est capable de répondre instantanément à la moindre sollicitation, qu'elle soit physiologique (effort) ou psychologique (émotion). En étroite relation avec le cerveau, il est capable de réguler très précisément les pressions et les rythmes circulatoires nécessités par les circonstances environnementales. C'est lui qui commande, dirige notre capacité d'adapter les réactions intérieures aux exigences extérieures. Le cœur est un muscle dit « involontaire », c'est-à-dire qui fonctionne en dehors de notre volonté consciente. Sa relation avec notre Inconscient est forte et explique l'influence importante de nos émotions conscientes et inconscientes

sur notre rythme cardiaque. Siège traditionnel de l'amour et des émotions, sa relation privilégiée avec le cerveau, qui dépend de lui en énergétique, nous montre combien un amour véritable ne peut se contenter d'être passionnel mais qu'il se doit d'être aussi « intelligent » Il risque sinon l'aveuglement.

Les maux du cœur

Ils nous parlent de nos difficultés à vivre l'amour et à gérer nos émotions qui ont tendance à prendre le pas sur le reste dans notre vie. Ils peuvent signifier aussi que nous laissons trop de place au ressentiment, à la haine, à la violence, que nous refoulons ou exprimons par des biais (sport, jeux, blessures). Pendant ce temps-là, la place de l'amour de la vie, de nous-mêmes, des autres, de ce que nous faisons diminue chaque jour. Or, rappelons-nous que le cœur distribue le sang en nous. Si nous cultivons des états émotionnels négatifs, ils vont être distribués de la même manière. On dit en énergétique que l'état du Cœur et du Chenn (sa représentation spirituelle) se voit au teint de la personne et à l'éclat de ses yeux, de son regard.

Les **palpitations**, les **tachycardies**, les **infarctus** et autres problèmes cardiaques expriment toute notre peine à gérer nos états émotionnels ou, au contraire, à leur laisser la possibilité de s'exprimer, de vivre en nous. La prise trop au sérieux de la vie et de tout ce qui s'y passe, l'absence de plaisir dans ce que nous faisons ou ressentons, le peu d'espaces de liberté et de décontraction fragilisent les énergies du cœur et peuvent se traduire par des tensions cardiaques. Mais l'excès de plaisir ou de passion

fragilise aussi les énergies du Cœur et peut se traduire par les mêmes effets.

• *Le système veineux*

C'est celui que nous connaissons comme représenté en bleu sur les planches d'anatomie de notre enfance. C'est lui qui véhicule le sang « usé » vers le foie et les reins pour son filtrage et vers les poumons pour évacuer le gaz carbonique et se recharger en oxygène. Il s'agit de la partie Yin du système circulatoire, celle qui reçoit et conserve. Par ses alvéoles et sa capacité de dilatation, le système veineux a une action « passive » (Yin) dans la circulation.

Les maux du système veineux

Les problèmes veineux expriment notre difficulté à accepter, à recevoir la vie, la joie de vivre, l'amour et à leur laisser une place en nous. Nous avons de la peine à empêcher les émotions de stagner en nous. Le vécu est ressenti comme morne, sans passion et sans joie. Nous avons la sensation de ne pas savoir, d'être impuissant à faire vivre en nous, ou en rapport avec les autres, nos envies ou nos désirs de bonheur. Ils stagnent alors en nous et laissent se développer parfois un sentiment d'abattement ou d'impuissance. **Phlébites** ou **varices** expriment notre sentiment de subir, d'être obligés d'accepter des choses qui nous « empêchent » d'être vraiment heureux.

• *Le système artériel*

C'est celui qui est représenté en rouge sur les mêmes planches d'anatomie. C'est lui qui transporte le sang enri-

chi d'oxygène et de nutriments vers les organes et les cellules. C'est la partie Yang de notre système circulatoire qui exerce une assistance « active » du cœur dans la circulation. Par sa capacité à se contracter, le système artériel soulage en effet le travail du cœur. Il s'agit de ce que l'on appelle la vasoconstriction et la vasodilatation.

Les maux du système artériel

Ils nous parlent de tensions équivalentes à celles du système veineux mais dans le sens actif. Les émotions sont excessives et se manifestent en excès (jovialité, excitation, etc.) ou bien sont retenues, étouffées. La difficulté, voire l'incapacité, à faire ce qu'il faut dans notre vie pour y ressentir la joie, le plaisir ou le bonheur se traduit par des hypertensions artérielles. Contrairement au système veineux, nous n'avons pas l'impression d'être empêchés mais plutôt de ne pas savoir, de ne pas pouvoir, de ne pas être ou avoir été capables de faire une place à l'amour, à la joie de vivre.

L'**hypertension** nous montre une grande tension due à la volonté de recherche de solution, mais la peur, souvent présente, empêche nos émotions d'exister, ce qui fait monter la pression à l'intérieur. Tout prend des proportions excessives qui nous effraient. Cette peur nous cristallise et durcit la paroi de nos artères, augmentant ainsi par l'**artériosclérose** le phénomène de la tension. L'une des peurs de fond associées à l'hypertension est celle de la mort; nous avons peur qu'elle n'arrive avant que nous ayons pu faire ce que nous avions à faire. Le sentiment d'urgence se développe alors en nous et fait encore plus « monter la pression ». Ici aussi, nous retrouvons les liens avec l'homéopathie qui utilise

Aconit pour traiter l'hypertension artérielle mais aussi la peur de la mort et toutes celles qui se construisent sur un processus de panique.

L'**hypotension** nous parle de la défaite, de notre sentiment de victime. Vaincus par les événements, sans issue, nous ne sommes plus à même de faire monter la pression pour relancer la machine. La dynamique de fond est passive et le découragement prend le pas sur le sens de la lutte. Nous avons sans doute manqué d'amour dans notre vie, de cette nourriture qui procure ou au moins facilite la joie et les raisons de vivre, de sentir notre cœur battre en nous. Cette flamme nous a manqué ou peut-être ne l'avons-nous pas entretenue.

□ Le système nerveux

Il peut être considéré comme le « tertiaire » de notre corps. C'est le centre de commande et de gestion des informations. Il centralise, stocke, restitue et fait circuler les données innées ou acquises par l'individu, lui permettant d'exister et d'évoluer dans son environnement. Il est clair pour chacun de nous que le rôle du système nerveux est essentiel et qu'il participe à la moindre activité de notre organisme. Il se divise en deux : le système nerveux central et le système nerveux autonome, appelé aussi système neurovégétatif. Au niveau organique, il est composé du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs (périphériques, sympathiques et parasympathiques).

• *Le système nerveux central*

Il est celui qui gère la pensée, les mouvements conscients et toutes les sensations. Il se compose de l'encéphale, de la moelle épinière et des nerfs périphériques. Toute pensée consciente, toute décision et toute action volontaire passent par le système nerveux central.

Les maux du système nerveux central

Ils sont le signe de nos difficultés à gérer consciemment et intellectuellement notre vie et nos émotions. Dureté, excès de travail, tendance à vivre et à résoudre les choses par la pensée, et non par les sentiments vont se manifester par des déséquilibres, des maladies ou des tensions du système nerveux central. Mais aussi, plus gravement, l'**épilepsie**, avec ses moments dits « de processus automatique », représente une déconnexion de ce système nerveux central au profit du système autonome.

• *Le cerveau*

Il est l'ordinateur central. C'est en lui que s'élaborent les pensées, que se stockent la plupart des informations et que se prennent les décisions conscientes. Plusieurs découpages existent pour ce cerveau.

Le premier est celui qui se fait par hémisphères. Il y a l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche. Ce dernier a en charge la pensée, le raisonnement, la logique, le langage. Il gère donc tout ce qui touche au rationnel, au Conscient et au volontaire. Il commande principalement la partie droite du corps (main, jambe, etc.). L'hémisphère droit a, quant à lui, la charge de l'imaginaire, de l'artistique, de l'espace, de l'intuition, de l'affect, de la

mémoire, qu'elle soit auditive, visuelle ou sensorielle. Il gère tout ce qui touche à l'irrationnel, à l'Inconscient et à l'involontaire. Il commande principalement le côté gauche du corps (main, jambe, etc.). Je précise cependant qu'il s'agit de la latéralisation des actions motrices du corps et non de celle des manifestations symptomatiques, car c'est une source très fréquente d'erreur d'interprétation.

Le deuxième « découpage » du cerveau est celui des « trois cerveaux », connu grâce notamment aux travaux du professeur Henri Laborit. Il y a le cerveau dit « reptilien », qui est celui de l'instinct, des pulsions de vie et de survie, des actes réflexes. C'est le premier cerveau de l'homme, son plus ancien dans la compréhension évolutionniste. Il y a ensuite le cerveau dit « limbique », qui est celui des émotions, de l'adaptation au milieu environnant, à la relation aux autres, du filtrage des informations perçues. Il y a enfin le cerveau dit « cortical », ou néocortex, qui est celui de la réflexion, de l'analyse, de l'abstraction, de la création et de l'imagination. Nous pouvons voir, à travers la structuration de ces trois cerveaux, la construction de l'homme et ses trois phases, animale, émotive et sociale, et enfin analytique et créative.

Le troisième découpage est celui des « cinq cerveaux » (Cinq Principes?) du physicien américain Ned Hermann. Il a, en fait, pris en compte les deux premiers découpages en les intégrant l'un à l'autre. Nous pouvons rapprocher cela des vertèbres sacrées qui sont 3 + 2 et des lombaires qui sont 5. Nous avons alors le cerveau reptilien, le cerveau limbique droit, qui a la charge de l'émotivité et de la spiritualité, le cerveau limbique gauche, qui a la charge de l'organisation et de la concrétude, le cerveau cortical

droit, qui gère la synthèse et la créativité, et enfin le cerveau cortical gauche, qui gère la logique et la technique. Il est très intéressant de constater que nous pouvons trouver une relation directe entre ces cinq cerveaux et les Cinq Principes énergétiques chinois. Le cerveau reptilien correspond au Métal, le limbique droit au Feu, le limbique gauche à l'Eau, le cortical droit au Bois et le cortical gauche à la Terre.

Cela étant, il est essentiel de comprendre que ces découpages sont analytiques et explicatifs. Ils signifient des « dominantes » mais ne correspondent en aucune manière à un découpage physique ou fonctionnel marqué. Toutes les fonctions et les parties du cerveau sont en étroite relation entre elles, en interaction permanente et participent à la même dynamique cérébrale.

Les maux du cerveau

Les problèmes cérébraux sont le signe de notre difficulté à gérer, par la pensée, les situations de notre vie. La conscience « consciente » domine et veut tout régler ou comprendre mais n'y arrive pas. Notre rapport à la vie est construit sur la raison, la logique rationnelle et le raisonnement. Les tensions ou les pathologies cérébrales expriment cette volonté de tout régler par la pensée, dure et sans émotion. On ne fait pas de sentiment ou on ne s'embarrasse pas d'états d'âme liés à d'éventuelles émotions qui ne peuvent qu'être parasites, soit parce que nous en avons peur, soit parce qu'elles ne nous satisfont pas et nous semblent inutiles. Seule l'efficacité directe et apparente compte, souvent comprise et matérialisée par le côté gestionnaire et « financier » de la vie.

Le fait de raisonner toutes choses en termes de rentabi-

lité aux dépens du côté humain, si caractéristique des « managers » actuels, se traduit souvent par des problèmes cérébraux. Partant de la simple **migraine** en passant par les **vertiges**, les **troubles de la concentration** et de la **mémoire**, puis les **problèmes circulatoires**, ils finissent parfois par des **tumeurs** ou des **« karochi »**. Ce disjonctage total dû au surmenage, qui s'appelle *burn out* en Amérique du Nord, fait des ravages au Japon en tuant des milliers de personnes et commence à apparaître chez nous. Le terme *burn out*, qui veut dire carbonisé, est intéressant quand on le rapproche du fait que nous sommes ici dans le Principe du Feu.

Ces manifestations du déséquilibre de notre rapport à la vie apparaissent la plupart du temps chez les citadins ayant une activité professionnelle de bureau ou intellectuelle. Elles sont beaucoup plus rares chez ceux qui ont une activité manuelle ou physique qui les oblige à rester « connectés » avec la vie réelle, le Principe de la Terre.

Les déséquilibres cérébraux nous parlent enfin de notre difficulté à laisser de la place au plaisir et à la joie simple dans notre vie. Nous trouvons là l'une des relations intimes qui existent entre le cerveau et le Cœur qui gère ce dernier au niveau énergétique. La prédominance de la raison implique le besoin d'avoir raison et de fuir l'erreur qui n'est vécue que comme un signe de faiblesse. On refuse ainsi la composante humaine de l'erreur, sa nécessité et sa dimension expérimentale et évolutive, pour ne plus en retenir que la notion de faute et par conséquent de culpabilité. Ce blocage des idées s'accompagne d'une grande difficulté à changer d'opinions et de modes de pensée et peut se traduire par des

tensions cérébrales, des **migraines** ou des **maux de tête**.

• *La moelle épinière*

Elle est la partie du système nerveux qui descend à l'intérieur de la colonne vertébrale. Elle joue un rôle de transmetteur des données et des consignes cervicales vers toutes les parties du corps. Mais elle possède aussi une certaine autonomie, en ce sens que certains réflexes (réflexe du genou, par exemple) sont directement gérés par elle. Composée à la fois par des fibres nerveuses (substance blanche) et par des neurones (substance grise), elle utilise un système de « boucle ». Ce bouclage fait qu'un stimulus douloureux, par exemple, n'a pas besoin d'aller jusqu'au cerveau pour provoquer la réaction musculaire, l'information venant de la zone touchée allant directement au muscle.

Les maux de la moelle épinière

Ils nous montrent notre empêchement à traduire nos idées ou nos pensées dans la réalité. Ils expriment notre difficulté à agir et même à réagir, c'est-à-dire sans réflexion par rapport à un contexte donné. Ils nous parlent enfin de notre refus de laisser la vie et la joie de vivre s'exprimer par nos actes ou nos réactions. **Paralysies, myélites, méningites cérébrospinales** nous empêchent d'agir ou de réagir, de « faire » et, par conséquent, de nous tromper, de commettre des erreurs.

• *Les nerfs*

Ils sont nos « câblages » personnels qui permettent de mettre notre ordinateur central (le cerveau) en relation avec nos périphériques (organes, muscles, cinq sens, etc.). Pour le système nerveux central, ils sont de deux types, sensitifs ou moteurs. Les nerfs sensitifs sont ceux qui transmettent les informations perçues vers le cerveau ou la moelle épinière. Les nerfs moteurs sont ceux qui transmettent les ordres du cerveau ou de la moelle épinière vers la partie du corps concernée.

Les maux des nerfs

Ils expriment notre difficulté à faire passer les pensées, les désirs ou les envies dans le réel. La transmission « lâche » et les commandes ne fonctionnent plus. Qu'est-ce que je ne veux pas faire, ou bien qu'ai-je peur de faire? Qu'est-ce qui me paralyse? Ce sont autant de questions exprimées par les souffrances ou les blocages du système nerveux. Un des cas typiques est celui de la **sciatique paralysante** qui « bloque » complètement le nerf sciatique et nous empêche ainsi de marcher, de nous déplacer, voire même de tenir debout (voir le chapitre sur les membres inférieurs page 141). Selon le côté touché, que se passe-t-il dans notre vie relationnelle? Quelle est la personne vers laquelle nous ne voulons plus aller, avec qui nous ne voulons plus de relations telles qu'elles existent aujourd'hui, ou plus simplement plus de relations du tout?

La **cruralgie** est à ce titre fort intéressante car ce pincement du nerf crural se manifeste entre autres chez les hommes par des douleurs parfois très gênantes dans l'un

des deux testicules. Les mêmes questions que celles que j'ai posées pour la sciatique paralysante peuvent donner des réponses particulièrement « intéressantes », même si elles ne sont pas obligatoirement bienvenues ou acceptées.

Nous pouvons, en tout cas, voir combien la localisation du nerf touché nous renseigne précisément sur le motif de « l'incapacitation » recherchée. Il suffit alors de nous reporter à la partie du corps concernée pour pouvoir faire la liaison entre les deux.

• *Le système nerveux autonome*

Aussi appelé système neurovégétatif, il a la charge de toute l'activité non consciente de l'individu. Les fonctions organiques (circulation sanguine, digestion, respiration, etc.), mais aussi psychologiques, émotives et de défense (chair de poule, vomissement, rougeur au visage, instinct de fuite ou d'agressivité, etc.), dépendent de lui. Alors que le système nerveux central est en relation avec les muscles striés, il commande, quant à lui, les muscles lisses. Il comprend le système parasympathique et le système sympathique. Le système parasympathique a la charge de tout ce qui touche à l'activité de routine de l'organisme, comme les fonctions organiques, alors que le système sympathique a la charge des activités d'excitation, de défense et d'urgence comme l'agressivité, la fuite. Le système neurovégétatif est géré par l'hypothalamus et le bulbe rachidien.

Les maux du système nerveux autonome

Les déséquilibres du système neurovégétatif expriment notre difficulté à relier en nous le Conscient et le Non-Conscient. Ils nous disent que notre Non-Conscient a de la difficulté à gérer les sollicitations qui viennent du monde extérieur et notamment les émotions. Il se passe alors un phénomène de saturation du système central conscient qui ne peut plus diriger notre activité physique, car le système neurovégétatif prend les commandes. Il nous « oblige » à faire ou à ne pas pouvoir faire un certain nombre de gestes, d'actes ou nous empêche d'avoir accès à certains niveaux de conscience ou de mémoire. Toutes les manifestations de la « fameuse » **spasmophilie**, comme les **tremblements,** les tics dits « nerveux », les **nausées,** les **migraines,** les **crampes,** les crises de **tétanie** sont les expressions de cette difficulté intérieure à maîtriser et à répondre correctement aux sollicitations du monde extérieur.

☐ Le système reproducteur

Comme son nom l'indique, il permet à l'être humain de se reproduire. Il est composé des organes sexuels, des glandes sexuelles (testicules, ovaires) et de l'utérus chez les femmes. À travers ce système extrêmement élaboré, la descendance humaine se perpétue par la rencontre entre un homme, de nature Yang et pénétrante, et une femme, de nature Yin et réceptrice. La vie nous montre ainsi à quel point l'évolution ne peut se faire que par la rencontre des inverses. Cela peut nous faire comprendre combien il est nécessaire de réaliser la même chose en nous pour pouvoir évoluer. Il nous faut aller à la rencontre de l'autre aspect de nous-mêmes, de notre partie « Yin, féminine » si nous sommes des hommes et de notre

partie « Yang, masculine » si nous sommes des femmes. Il ne s'agit pas là de sexualité bien sûr, mais de ce que C.G. Jung appelait l'*Anima* (féminin) et l'*Animus* (masculin). Il s'agit de notre côté doux, tendre, passif, artistique, esthétique, accueillant, non conscient, profond (féminin) et de notre côté ferme, fort, actif, guerrier, défensif, pénétrant, conscient, superficiel (masculin). Il nous est alors possible de grandir, d'évoluer et d'arriver progressivement à ce que j'appelle « la paix des inverses » (que Jung qualifiait de « réconciliation des opposés »), l'Unité en nous, créant, enfantant ainsi un autre nous-mêmes. Ce qu'il est intéressant de noter, c'est que cette (pro)création a tout à fait la possibilité de se réaliser dans le plaisir et la joie (jouissance, orgasme) ainsi que la vie l'a prévu. À méditer par ceux dont la démarche de développement personnel se pratique dans la volonté, la force, la contrainte ou l'urgence.

Le système reproducteur est, bien entendu, celui qui nous permet de procréer, de donner la vie physiquement. À travers lui et par extension, il s'agit aussi de notre capacité générale à créer, à enfanter (projets, idées, etc.), dans le monde matériel.

Il est enfin le système de la sexualité, c'est-à-dire de notre capacité à créer dans la jouissance. Il représente notre action sur l'autre, notre pouvoir sur lui car celui-ci s'abandonne à nous, comme nous à lui, dans cette relation particulière. Ce pouvoir doit donc être réciproque et respectueux et il est encore plus grand lorsqu'il est appuyé sur l'amour. Il a, enfin, comme je le signalais tout à l'heure, la particularité de procurer du plaisir, de pouvoir (si j'ose dire) se vivre dans la jouissance puisqu'il est ponctué normalement par l'orgasme. Celui-ci représente

la jouissance suprême de la création, de l'action créatrice et fécondatrice, partagée avec l'autre.

Les maux du système reproducteur

Ils nous parlent de notre difficulté à vivre ou à accepter cette « paix des inverses » à l'intérieur de nous. Ils peuvent se manifester de différentes manières mais signifient toujours une tension par rapport à l'autre, qu'il soit notre conjoint, notre enfant ou leurs représentations en nous ou à l'extérieur de nous. C'est particulièrement le cas des problèmes à l'utérus, qui représente le couple, le foyer, le nid, et qui signifient souvent des tensions ou des souffrances par rapport au conjoint (absence, frustration, décès, conflit, etc.), ou par rapport à la place de chacun dans le foyer.

Ils expriment aussi notre peur, notre crainte à enfanter, que ce soit réellement (enfant) ou symboliquement (projets, idées, etc.), par manque de confiance, par culpabilité ou angoisse. Les douleurs aux testicules ou aux ovaires nous parlent de cela, que ce soit du fait d'une **cruralgie,** d'un **kyste** ou d'un **cancer** de ces glandes reproductrices.

Les **maladies dites « sexuellement transmissibles »** représentent souvent des autopunitions, inconsciemment provoquées par une culpabilité face à une activité sexuelle développée en dehors des normes reconnues par la personne ou son environnement. Cette culpabilité, consciente ou non, l'amène à se punir elle-même par un acte « manqué », si j'ose dire, et à rencontrer sexuellement celui ou celle qui va lui transmettre une maladie « honteuse ».

À travers la **frigidité,** l'**impuissance** ou les **douleurs**

et **inflammations diverses** qui « empêchent » la sexualité, nous exprimons notre difficulté à vivre les plaisirs de la vie et en particulier de l'activité, qu'elle soit professionnelle, sociale ou familiale. Nous ne nous permettons pas d'éprouver du plaisir, de la satisfaction, voire de la jouissance, dans l'exercice de notre pouvoir personnel sur les choses ou les autres. Tout cela nous semble trop sérieux ou bien coupable et nous ne savons plus, comme l'enfant, éprouver la joie simple d'avoir fait quelque chose qui « marche » et dont nous sommes fiers. Nous croyons que ce pouvoir est honteux ou négatif, alors qu'il peut être créatif et fécond car ce qui lui donne la coloration positive ou négative, c'est l'usage que nous en faisons et les intentions que nous y mettons, de la même manière que le pouvoir que donnent l'amour et la sexualité peut créer ou détruire, libérer ou aliéner, animer ou éteindre l'autre et soi-même.

Les autres parties du corps et les maux particuliers

Après la présentation des grands systèmes organiques, nous allons aborder maintenant les parties du corps n'appartenant pas directement à l'un d'entre eux mais fréquemment utilisées par notre Maître Intérieur pour nous « parler ».

• *Le visage et ses maux*

Le visage a la particularité de regrouper les cinq sens, à savoir la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Représentant l'identité, il est aussi le siège privilégié de la perception « fine » du monde extérieur à travers des capteurs élaborés qui permettent de percevoir des niveaux élaborés du monde matériel (couleurs, sons, saveurs, odeurs et températures). À travers eux, nous allons exprimer nos difficultés à percevoir ou à accepter ces niveaux en nous. Nous pouvons le faire à travers les yeux, les oreilles, le nez, la bouche ou la peau.

Les problèmes généraux du visage vont nous parler d'un problème d'identité, d'une difficulté à accepter celle que nous avons ou croyons avoir. **Acné, eczéma, rougeurs**, mais aussi **barbe, moustache,** etc., expriment autant de moyens montrant nos difficultés à accepter ce visage, soit parce qu'il nous déplaît, soit parce qu'il est trop beau et qu'il attire plus que nous le souhaitons. Ce sont autant de façons de le cacher ou de l'enlaidir, de changer ou de rejeter une image d'identité qui ne nous satisfait pas.

• *Les yeux et leurs maux*

Les yeux sont les organes de la vision. Grâce à eux, nous pouvons voir le monde extérieur, en couleur (qui est la représentation du sentiment) et en relief (qui est la représentation de la structure) du fait de la présence de deux yeux. L'œil droit, qui représente la structure de l'individu (Yin), donne la vision « horizontale » et l'œil gauche, qui représente la personnalité de l'individu, donne la vision « verticale ». Ils sont associés à l'énergie du Principe du Bois et représentent de ce fait le niveau de perception le plus en relation avec les sentiments et « l'être ». Cela nous permet de comprendre plus aisément pourquoi de nombreuses **myopies** apparaissent à l'adolescence qui, rappelons-nous (voir aussi la scoliose

page 137), est la période de la vie où l'enfant étalonne ses repères affectifs face au monde extérieur, en dehors de la structure familiale.

Les maux des yeux signifient donc que nous avons de la difficulté à voir quelque chose dans notre vie et en particulier quelque chose qui nous touche au niveau affectif. Qu'est-ce que je ne veux pas voir? Qu'est-ce qui remet mon être en cause ou l'idée de la place que je lui fais? Il est fréquent que ce questionnement soit associé à un ressenti d'injustice. S'il s'agit de l'œil droit, la tension est en relation avec la symbolique Yin (la mère) et s'il s'agit de l'œil gauche, ce que l'on refuse de voir est en relation avec la symbolique Yang (le père).

Je pense au cas de Pascal que j'avais cité pour le fémur (voir page 159). À l'âge de 9 ans et demi, il perdit son père dans un accident de voiture pendant son travail. Cette disparition dut, de fait, être acceptée dans le Conscient et le mental mais ne le fut pas dans le Non-Conscient. À la date de son anniversaire suivant, six mois après cette disparition, l'enfant eut brutalement l'œil gauche qui se mit à enfler. Malgré une hospitalisation et des analyses multipliées, le corps médical ne put rien trouver. Les médecins décidèrent, devant l'enfant qui n'était pas censé comprendre, de l'opérer le lendemain pour « voir ce qu'il pouvait y avoir dans l'œil ». Le lendemain matin, au réveil, l'œdème avait complètement disparu. Manifestement, l'enfant refusait de « voir », d'accepter de percevoir quelque chose en rapport avec le Yang (père). La peur de l'intervention lui a fait stopper immédiatement l'expression de la tension qu'il préféra étouffer en lui. Cependant, plusieurs années plus tard, à l'âge de 28 ans, il eut à son tour un accident de voiture, lui aussi en rentrant de son

travail, et au cours duquel il se fractura le fémur gauche (voir page 159). Précisément à cette époque, il vivait une phase difficile de conflit et de fuite par rapport à tout ce qui pouvait représenter une forme d'autorité, qu'elle soit sociale ou familiale. Il revivait, sans en avoir conscience, ce qu'il avait vécu à l'époque de la mort de son père, à savoir « quelle est ma place, qui suis-je, personne ne peut me comprendre ou m'aider, pourquoi cette injustice, etc. ? »

Chaque type de manifestation oculaire va apporter une précision particulière.

La **myopie**, qui est une difficulté à voir loin, représente la peur inconsciente de l'avenir qui nous semble trouble, c'est-à-dire mal défini ; ce qui est flou.

La **cataracte**, qui se caractérise par un assombrissement, voire une disparition totale de la vue, exprime notre peur du présent ou de l'avenir qui nous paraissent sombres.

La **presbytie**, qui se manifeste par une difficulté à voir les objets proches, représente notre crainte de voir ce qui est présent ou dans un très proche avenir. Cette « maladie », qui touche principalement les personnes âgées, est étonnamment similaire à la mémoire qui suit le même processus chez elles, puisqu'elles se souviennent de moins en moins des choses récentes et, au contraire, de plus en plus clairement des choses lointaines. Elle est à associer notamment à l'approche de la mort qui représente une échéance que l'on peut ne pas avoir « envie de voir ».

L'**astigmatisme** se caractérise par le fait de ne pas voir les objets exactement comme ils sont mais « déformés ».

Cela symbolise notre difficulté à voir les choses (ou nous-mêmes) telles qu'elles sont dans notre vie.

• *Les oreilles et leurs maux*

Les oreilles sont les organes de l'ouïe. Elles nous permettent de capter, de recevoir puis de transmettre, en les codant, les messages sonores. Elles sont en relation avec le Principe de l'Eau et, par extension, avec nos « origines ». Les auriculothérapeutes y « lisent » la forme d'un fœtus renversé et selon les Orientaux, il est possible d'y voir si la personne est ce que l'on appelle « une vieille âme », c'est-à-dire quelqu'un « qui n'en est pas à sa première vie ». Le son « créateur » a été la première manifestation dans notre Univers. Nos oreilles nous relient à nos origines et sont l'un des signes de l'immortalité et de la sagesse (Bouddha). Par extension, elles sont la représentation de notre capacité d'écoute, d'intégration, d'acceptation de ce qui nous vient de l'extérieur, car elles permettent *d'écouter mais aussi d'entendre.*

Les problèmes d'oreilles, **bourdonnements, acouphènes, surdités partielles, sélectives** ou **totales** sont le signe que nous avons de la difficulté à entendre (voire que nous refusons) ce qui se passe autour de nous. Si la surdité est latéralisée à droite, elle est en rapport avec la symbolique maternelle et si elle est à gauche, avec la symbolique paternelle. C'était, par exemple, le cas de Raphaël qui déclenchait des otites à répétition de l'oreille droite. Or, sa mère avait tendance à beaucoup crier et l'enfant ne supportait pas ces cris incessants.

• *La bouche et ses maux*

La bouche est ce qui nous permet de nous nourrir et aussi de nous exprimer. C'est la porte ouverte entre le monde extérieur et intérieur, par laquelle nous recevons les aliments et, par extension, les expériences de la vie qui sont nos « aliments psychologiques ». Mais elle fonctionne aussi dans l'autre sens, c'est-à-dire de l'intérieur vers l'extérieur. Elle est alors l'orifice par lequel nous exprimons, voire crachons ou vomissons, ce qui est à l'intérieur et qui a besoin de sortir.

La bouche appartient à la fois au Principe de la Terre et au système digestif (phase Yin), au Principe du Métal et au système respiratoire (phase Yang). C'est la porte par laquelle les énergies de la Terre (aliments, expériences) et les énergies du Ciel (air, souffle, compréhension) pénètrent en nous pour devenir notre Énergie Essentielle (voir le chapitre sur les énergies page 77).

Son appartenance au Principe de la Terre et au système digestif signifie son rôle important dans la nutrition alimentaire (nourriture) et psychologique (expérience), et la présence des dents symbolise la capacité à mordre dans cette vie et à mâcher ce qu'elle nous propose pour l'avaler... et le digérer... plus facilement. C'est pourquoi les bébés et les personnes âgées ne peuvent pas ou ne peuvent plus le faire, les seuls aliments qu'ils sont à même d'avaler étant liquides, c'est-à-dire affectifs lorsqu'il s'agit du niveau psychologique.

Les maux de la bouche sont le signe de notre difficulté à mordre dans la vie, à accepter d'ingérer ce qu'elle nous propose, à le mâcher pour mieux le digérer. **Aphtes, inflammations buccales, morsures,** que nous nous fai-

sons **aux joues ou à la langue,** sont autant de signes que ce que l'on nous propose ou que nous disons ne nous satisfait pas. Tous ces maux peuvent signifier que l'éducation que l'on nous donne ou que les expériences que nous rencontrons « ne sont pas de notre goût », qu'elles ont une saveur qui nous déplaît. Ils représentent notre difficulté à accepter de nouvelles saveurs, c'est-à-dire de nouvelles idées, opinions, expériences mais peuvent aussi être le signe d'une saturation, d'un excès d'expériences et, par extension, du besoin de faire la pause.

• *Le nez et ses maux*

Le nez est l'orifice par lequel l'air pénètre dans notre corps et celui par lequel nous percevons les odeurs, c'est-à-dire ce qui émane du monde manifesté. C'est grâce à lui que nous pouvons sentir. Il est associé au Principe du Métal dont il est le sens. Nous respirons par le nez, à travers lequel nous laissons entrer en nous l'énergie de l'air, du souffle (Ciel). Son niveau d'assimilation des énergies est donc plus « fin » que celui de la bouche qui permet d'assimiler le niveau « matériel » de la vie. Il est cependant en étroite relation avec elle par l'odorat qui est l'associé essentiel du goût auquel il donne son « volume », sa coloration. L'association goût/odorat est aussi importante que celle des deux yeux.

Les maux du nez vont nous parler de notre peur de laisser entrer en nous les dimensions « fines » de la vie, tant vis-à-vis de nous-mêmes que vis-à-vis des autres. C'est le rapport à l'intimité, à l'acceptation des informations intimes de nous-mêmes ou de l'autre. Cela nous permet de mieux comprendre, par exemple, le rôle si important que jouent les odeurs dans la sexualité, qu'elle soit végétale, animale ou humaine. **Sinusite, nez bouché, perte de l'odorat** sont autant de signes de notre difficulté à accepter les messages, les informations « intimes » qui nous parviennent. Nous ne « pouvons pas les sentir », elles nous déplaisent car elles « sentent mauvais ». Or, qu'est-ce qui « sent mauvais » ? Les excréments, la pourriture et non les fleurs ! Qu'est-ce qui sent mauvais dans notre vie, qu'est-ce qui est pourri ou en train de pourrir en nous ? Autant de questions à se poser et à mettre en relation avec nos attitudes ou ce que nous « cultivons » en nous ou dans la relation à l'autre et sur la valeur que nous donnons aux choses. À chaque fois que nous disons d'un autre : « Je ne peux pas le sentir » ou « Je ne peux pas le voir », pensons à l'effet miroir et réfléchissons à quelle partie de nous-mêmes, que nous ne voulons pas sentir ou voir, nous sommes ramenés.

Ces **problèmes d'odeur** ou d'**absence d'odeur** expriment sans doute aussi des rancœurs, des amertumes ou des désirs de vengeance que nous laissons mûrir et/ou pourrir en nous. Ils peuvent enfin signifier que notre peur des manifestations de la vie et de l'animalité en nous est grande, car la vie c'est aussi la mort, les excréments, la pourriture. Ces derniers nous sont insupportables parce que nous y plaçons des notions de valeur. Mais nous oublions peut-être trop facilement que les plus beaux légumes et les belles fleurs poussent sur du fumier ou du compost et que la vie se nourrit de la mort qui n'est pas une fin *à la vie* mais une transition *vers la vie.*

• *La gorge et ses maux*

La gorge est la partie du corps dans laquelle passent les deux « conduits » d'alimentation que sont l'œsophage

(nourriture matérielle) et la trachée (air). Elle est aussi le lieu où se situent les cordes vocales et les amygdales. Sur l'avant de la gorge, dans le creux laryngé, se trouve une glande fondamentale, la thyroïde.

La gorge est tout d'abord le lieu par lequel on avale ou plutôt on déglutit ce que l'on a avalé, lui permettant ainsi de pénétrer en nous. Un système réflexe très élaboré nous permet de sélectionner le type d'aliment solide et l'air, et de les diriger vers le réceptacle adéquat, estomac ou poumon. Lorsque cet aiguillage ne fonctionne pas correctement, soit nous nous étouffons, soit nous faisons de l'aérophagie.

Avec les cordes vocales, la gorge est le vecteur et le support de l'expression orale. La parole, les mots ou les cris, dépend d'elle. Elle est donc finalement la porte ou plutôt la douane qui filtre et sélectionne les entrées et les sorties. Quant à la thyroïde, il s'agit de la glande principale, si l'on peut dire, dont dépend l'équilibre de la croissance et de tout le métabolisme humain, ainsi que le développement de notre corps physique (croissance, poids).

En énergétique la gorge est le siège du Chakra dit « de la gorge ». Ce centre énergétique (voir mon précédent ouvrage, *L'Harmonie des Énergies*) est celui de l'expression de soi, de la façon dont nous nous positionnons par rapport au monde extérieur. Il représente notre capacité à reconnaître et à exprimer ce que nous sommes et à recevoir ce qui peut nous enrichir, nous nourrir, nous faire grandir. C'est enfin le siège de notre potentiel d'expression de la créativité.

Les maux de la gorge sont ceux de l'expression « Qu'est-ce que j'ai en travers de la gorge » ou de l'acceptation « Qu'est-ce que je n'arrive pas à avaler ». **Extinction de voix, angine, avaler de travers, aérophagie** sont les signes de notre difficulté à exprimer ce que nous pensons ou ressentons, souvent par peur des conséquences de cette expression. Nous préférons alors arrêter les choses « à la douane ». Ces maux sont, par extension, les marques d'un manque d'expression de soi, de ce que l'on est, de ses qualités ou fragilités : « Qu'est-ce que je n'arrive pas à faire passer, à dire ? » L'**hyperthyroïdie** (Yang) ou l'**hypothyroïdie** (Yin), par exemple, sont souvent les signes d'une impossibilité à dire ou à faire ce que l'on voudrait. Personne ne peut nous comprendre, nous n'avons pas les moyens de faire « passer » ce que nous croyons, nous avons peur de la non-acceptation par l'autre de ce que nous voudrions dire, nous avons peur de la force ou la violence de ce qui pourrait sortir. Il y a toujours derrière cette non-expression une notion de risque, de danger, qui nous fait arrêter, retenir l'expression. La forme Yang manifeste un désir malgré tout de revanche alors que la forme Yin exprime un abandon face à l'impossibilité de s'exprimer.

• *Les allergies*

Elles sont des réactions de défense excessives de l'organisme face à un « agent » extérieur, normalement banal, sans risque particulier, mais qui est perçu comme un agresseur, un ennemi. Poussières, pollen, acariens, parfums, fruits, etc., sont autant de ces adversaires « imaginaires » contre lesquels l'organisme réagit violemment pour les détruire ou les expulser.

Les **rhumes des foins, allergies cutanées, digestives** ou **respiratoires** nous parlent de notre difficulté à

gérer le monde extérieur qui est perçu comme dangereux ou agressif. Nous sommes en phase de défense, d'agressés, de victimes mais aussi de Jeanne d'Arc. Nous allons bouter l'agresseur hors de nous. Nous sommes réactifs face aux autres et notre premier réflexe, quoi qu'il se passe, est une attitude défensive forte et parfois même réactive. Nous sommes actifs et décidés à nous défendre à tout prix. C'est pour cette raison que les « allergiques » ne développent quasiment jamais de cancer.

• *Les inflammations et les fièvres*

Le feu est en nous et il doit jouer son double rôle : brûler et purifier, alerter et nettoyer, produire de la chaleur et détruire. **Tendinites, fièvres** et **autres inflammations** sont là pour nous dire qu'il y a le feu en nous, qu'il y a surchauffe, usage excessif ou inadéquat de la partie du corps concernée. Mais comme pour les allergies, l'organisme est actif et, par le feu qu'il déclenche, cherche à alerter, à nettoyer, à purifier la zone touchée. La signification de l'inflammation est toujours à associer à celle du lieu où elle se produit.

Je pense ici à l'exemple de Laurence qui était venue me consulter pour une tendinite au coude droit. Cette inflammation lui exprimait sa difficulté à accepter que sa fille avait grandi et ne se comportait plus comme elle, sa mère, le souhaitait. Elle insistait cependant et faisait un forcing inconscient auprès de sa fille qui « n'entendait rien » et continuait à mener sa vie comme elle le désirait. L'acceptation de ce constat fit rapidement cesser la tendinite au coude.

• *Les maladies auto-immunes*

Ce sont des affections dans lesquelles l'organisme mélange plusieurs processus car elles tiennent à la fois de l'allergie, de l'inflammation et de la dynamique cancéreuse. Ce sont des maladies de défense dans lesquelles l'organisme ne reconnaît plus ses propres cellules et se met à les combattre et à les détruire comme des agents étrangers et dangereux. Par exemple, la polyarthrite évolutive est dégénérative, dans le sens où elle ne respecte plus les lois naturelles de reconnaissance organique.

Ces affections nous parlent de notre incapacité à nous reconnaître, à nous voir ou à nous accepter tels que nous sommes. Cette difficulté à identifier ce que nous sommes est souvent aggravée par la recherche de « responsabilités extérieures ». Nous sommes en lutte avec le monde qui ne nous comprend pas, ne nous reconnaît pas, ne nous aime pas, alors qu'il s'agit là, en fait, de notre propre problème. Nous ne raisonnons la vie que de façon manichéenne et les choses ne peuvent être que bien ou mal, et les situations ne se vivent qu'en termes de tort ou de raison. Cette permanente stratégie conflictuelle et de défense compulsive nous amène à nous détruire nous-mêmes en croyant détruire le monde pour nous défendre et non pour nuire (voir l'exemple de Dominique dans le chapitre sur les mains page 175).

• *Les vertiges*

Ce sont des sensations de manque d'équilibre, d'avoir la terre qui se dérobe sous ses pieds ou de voir les repères visuels autour de soi qui « bougent ».

Les vertiges nous expriment notre besoin de maîtrise

de l'espace environnant et la recherche de points de repère précis, définis et stables. C'est pour cette raison qu'ils concernent principalement les personnes anxieuses ou faussement « détachées ». Un des outils essentiels de l'équilibre dans le corps est l'oreille, notamment avec cette « sorte de sable » qui est à l'intérieur de l'oreille interne dont la position et les mouvements participent grandement à notre stabilité physique. Or l'oreille, qui appartient au Principe de l'Eau, représente justement nos repères fondamentaux.

La peur de ne pas maîtriser ce qui peut se passer, l'espace environnemental se traduit par des vertiges plus ou moins prononcés, qu'ils soient directs (vertige dans les endroits élevés) ou indirects (situations particulières qui provoquent ces vertiges). C'est le cas classique des vertiges ressentis dans les jeux de fête foraine ou lors de la pratique de sports dans lesquels nos repères spatiaux sont perturbés, et je pense particulièrement à l'aïkido.

• *La spasmophilie*

Voir le système nerveux autonome page 226.

• *Les kystes et les nodules*

Ce sont des petites formations de liquide organique ou de chair emprisonnées dans la peau ou les tissus organiques. La plupart du temps bénignes, ces « boules » ou « poches » représentent des indurations, des fixations de mémoires émotionnelles.

Elles nous parlent de notre tendance à retenir, à entretenir, à durcir certaines blessures intérieures. Rancœur, impossibilité d'oublier ou d'accepter les écueils de la vie, indurations des mémoires que l'on ne peut lâcher, blessures ou frustrations de l'égo qui n'accepte pas, sont autant d'éléments qui peuvent s'exprimer à travers les kystes ou les nodules. En tant que mémoires émotionnelles égotiques, elles sont très souvent en relation avec les vécus sociaux ou professionnels. Le lieu où ces kystes ou ces nodules apparaissent nous donne bien entendu une information supplémentaire sur le type de mémoire bloquée.

• *Les excès ou prises de poids*

Ils sont le signe de notre insécurité matérielle et affective par rapport à l'avenir proche ou lointain. Ils signifient aussi que nous avons de la difficulté à intégrer des phases de notre vie où nous avons rencontré des manques, des pénuries.

Nous sommes là en présence d'un premier type d'insécurité inconsciente, d'une peur souvent non perçue de manquer. Les individus ressentent cependant le besoin de stocker, pour le cas où « on viendrait à manquer » ou pour « éviter de manquer à nouveau ».

Le deuxième type d'insécurité est par rapport au monde extérieur. La peur de devoir l'affronter, de risquer de ne pas y arriver, d'être « démunis » devant lui, nous amène là aussi à stocker. De plus, « ça nous permet de mettre de l'épaisseur entre le monde et nous », de nous protéger par un édredon de chair ou de graisse. Les « gros » sont d'ailleurs très souvent tendres et fragiles et ont un grand besoin d'être « rassurés ».

Le dernier type de souffrance qui peut s'exprimer derrière une prise de poids excessive est plus insidieuse et « grave » car elle est négative. Il s'agit, en effet, parfois,

d'une tentative de dénigrement vis-à-vis de soi-même ou d'autopunition. Cela nous permet de dévaloriser notre propre image et de pouvoir ainsi se dire : « Tu vois bien que tu n'es pas bien, pas beau ou belle, qu'on ne peut pas t'aimer. » Nous cherchons par ce biais à enlaidir notre image vis-à-vis de nous-mêmes mais aussi vis-à-vis des autres.

Mais derrière ces trois niveaux de signification, il y a une trame commune qui est celle de la relation affective à la mère (nourriture) qui n'a pas été équilibrée et que l'on cherche à compenser. Lorsque cette composante devient prépondérante, la dynamique alimentaire, boulimie ou anorexie, devient alors un moyen supplémentaire d'accentuer le message.

• *La boulimie*

Elle est le besoin compulsif et parfois non maîtrisable d'avaler de la nourriture. Il peut devenir tel que les personnes touchées se font vomir pour pouvoir manger de nouveau. Cette forme grave conduit directement à la dépression si elle n'est pas soignée intelligemment et vite.

La boulimie nous parle du besoin de combler un vide existentiel, de gérer nos angoisses à tout moment par la nourriture. Celle-là représente le premier rapport à la vie et au premier être qui nous aime et nous donne la vie et son amour, c'est-à-dire la mère. La relation que nous entretenons avec la nourriture est fortement imprégnée du « souvenir » de cette relation à la mère et du caractère satisfaisant et compensatoire qu'elle a pu ou su jouer.

Chaque tension, frustration, manque, besoin de compenser ou de récompenser, se fera par la nourriture. La peur, l'incertitude de ne pouvoir recommencer

entraînent l'attitude compulsive et répétitive ou bien le stockage.

• *L'anorexie*

Elle représente le phénomène exactement inverse. La relation d'affect avec la mère et sa représentation nourricière ont été insatisfaisantes. Mère « absente », peu aimante, qui ne désirait pas l'enfant ou bien voulait un garçon au lieu d'une fille (ou une fille au lieu d'un garçon) sont autant de mémoires qui dévalorisent parfois le rapport à la nourriture et font qu'elle n'est plus attrayante pour nous ou même pire qu'elle nous est repoussante. Là aussi, l'anorexie peut devenir grave au point d'amener la personne à la dénutrition mortelle de son corps.

• *Le lumbago*

Ce sont des douleurs ou des tensions ressenties dans le bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires. Ces lombaires sont au nombre de cinq et correspondent aux Cinq Principes et aux cinq plans basiques de la vie de tout individu, à savoir :

- Le couple.
- La famille.
- Le travail.
- La maison.
- Le pays (la région).

Lorsque nous traversons une période où nous avons de la difficulté à accepter ou à intégrer les changements qui s'y produisent, nos vertèbres lombaires et nos lumbagos expriment notre crainte non consciente ou notre refus de

ces changements. C'est souvent dû au fait qu'ils bouleversent nos habitudes ou nos repères et que cela est parfois difficile à accepter sans « crispation ».

Le lumbago peut aussi nous parler de notre difficulté à accepter les remises en cause, en particulier dans le milieu familial et professionnel. Nous avons de la difficulté à changer de position, d'attitude relationnelle.

• *La sciatique*

C'est un pincement du nerf sciatique à sa sortie de la colonne vertébrale, au niveau lombaire. Elle correspond à la même trame que le lumbago avec cependant une « précision » supplémentaire. Le lumbago est une douleur de « zone » qui parle d'un ressenti global alors que la sciatique est une douleur de trajet qui peut même être ambulatoire, de la colonne vertébrale jusqu'au petit orteil. La sciatique est un ressenti plus précis qui nous exprime, en plus, notre difficulté à évacuer, à abandonner, lors de ces changements, certains de nos anciens schémas. La sciatique suit le trajet du méridien de la Vessie qui gère, au niveau énergétique, l'évacuation des vieilles mémoires. Il s'agit donc de tensions liées à l'acceptation de changements sur l'un des cinq plans de vie précités, causées par notre difficulté à abandonner d'anciennes croyances ou habitudes, d'anciens schémas ou modes de pensée, de lieux, où nous avions trouvé un certain équilibre, et des habitudes de vie matérielles ou psychologiques dont le confort pouvait nous sembler suffisant.

• *Les maux de tête et la migraine*

Ils représentent souvent notre difficulté à accepter certaines pensées, idées ou sentiments qui nous gênent ou nous contraignent. Stress, contrariété, ressassage ou parasitage par des idées « indésirables » ou des contraintes extérieures sont autant de tensions qui se manifestent par des maux de tête ou une migraine.

Lorsqu'elle suit un trajet de chaque côté de la tête, en partant de la nuque pour finir vers les tempes ou les côtés des yeux, quand ce n'est pas directement dans un œil, c'est une migraine dite « hépato-biliaire ». Elle signifie que la tension est d'ordre plutôt affectif, ou que le vécu de la situation est au niveau affectif, que l'être est en cause. Elle est plutôt en relation avec le monde familial ou intime.

Lorsque les maux de tête sont frontaux, ils expriment souvent un refus de pensées, un entêtement sur les idées actuelles et admises. Ils sont en relation avec le monde professionnel ou social et la demande de ce monde à notre égard.

• *Les cheveux*

Ils sont régis par le Principe de l'Eau. La chute des cheveux ou leur décoloration sont liées à un important vécu de stress, à une peur intense en relation avec la mort, la fragilité de la vie, la précarité des choses. Les situations actuelles d'insécurité professionnelle sont à l'origine du nombre grandissant de chutes de cheveux qui étaient, à une époque pas si lointaine, une spécificité des hommes. De nos jours, les femmes vivent le même stress professionnel que les hommes et elles perdent aussi leurs cheveux (voir *Cheveu, parle-moi de moi*).

• *Le cancer, les tumeurs cancéreuses*

Ce sont des proliférations cellulaires anarchiques qui apparaissent et se développent dans une partie déterminée de l'organisme. Si elles sont dépistées à temps, la maladie peut être circonscrite à son point de départ, sinon il y a métastase. L'organisme va être progressivement envahi par les cellules cancéreuses qui voyagent par le système sanguin et la colonisation des différentes parties du corps se fait toujours par une sorte d'effraction du milieu cellulaire ambiant.

Étant donnée la gravité de cette maladie, je voudrais rappeler les caractéristiques principales de son processus :

- Désordre souterrain, inconscient et indolore au départ.
- Développement anarchique par perte des repères cellulaires.
- Contamination de l'organisme par le circuit sanguin ou lymphatique.
- Invasion de l'organisme par colonisation.
- Colonisation par « effraction » des zones touchées.
- Conclusion mortelle par autodestruction si l'on n'intervient pas.

Nous avons ci-dessus la description de tout le processus psychologique qui précède et prépare le terrain à la maladie. L'individu subit un jour un traumatisme (ou une accumulation) émotionnel ou affectif important et il l'engrange au fond de lui-même. Par force, volonté, éducation, croyance ou fuite, il ne laisse pas s'exprimer réellement ou ne reconnaît pas sa souffrance et, plus particulièrement, la perte de repères, la destruction profonde de croyance ou d'illusion qu'elle représente. Le traumatisme est ressenti comme une intrusion, une effraction dans ses structures intérieures et son onde de choc va coloniser peu à peu toute la construction psychologique de la personne. La croissance intérieure de l'individu va alors perdre petit à petit tous ses repères et devenir chaotique et « suicidaire » pour la structure de l'être (à l'inverse du processus « allergique » qui fait que l'individu est rarement, pour ne pas dire jamais, cancéreux). Tout ce processus va gagner en contaminant la capacité à la joie de vivre et les émotions (système circulatoire) qui vont peu à peu être imprégnées de la mémoire du traumatisme et laisser progressivement la place à des sentiments ou des émotions, qui vont eux-mêmes « miner le terrain ». Cela est inconscient, souterrain et indolore jusqu'au jour où tout « explose » et se déclare au grand jour.

Le cancer est donc la destruction de notre programmation intérieure d'équilibre et il s'exprime particulièrement à travers la première zone touchée. Il traduit souvent des remords, des blessures qu'on ne peut pas ou ne veut pas cicatriser et qui sont souvent associées à un sentiment de culpabilité. Il s'agit d'une sorte d'autopunition qui se veut définitive, de constat inconscient d'échec face à sa vie ou à ses choix de vie. Qu'est-ce que j'ai raté, de quoi est-ce que je me punis, qu'est-ce que me reproche si profondément ?

Nous sommes là de toute façon en présence du dernier cri lancé par le Maître Intérieur parce que tous les autres ont échoué ou ont été étouffés.

• *Les infirmités physiques ou mentales*

La question des infirmités est trop grave pour être « résolue » en quelques lignes, mais il est, je crois, important de chercher à leur donner un sens. Même si cela n'enlève rien aux difficultés, aux souffrances et aux problèmes qu'elles posent, cela peut au moins nous aider à ne plus les vivre, que nous soyons ou non infirmes nous-mêmes, comme une fatalité ou une injustice du destin mais plutôt comme un défi, peut-être excessif, fou, douloureux ou injuste, car c'en est un.

L'Infirmité s'inscrit dans l'axe des choix d'incarnation. Parmi les « contraintes » structurelles que nous nous choisissons pour réaliser notre Chemin de Vie, notre Légende Personnelle, certaines sont parfois dures ou désagréables. Nous pouvons naître dans un pays, une famille, une culture ou une époque qui soient « faciles ou difficiles », selon les besoins d'expérimentation que nous avons. La naissance dans un corps infirme ou la fabrication accidentelle de cette infirmité font partie de cette dynamique de choix d'incarnation.

Mais je tiens à revenir à nouveau et avec fermeté sur le sens à donner à tout cela. La vie n'est pas punitive et je suis scandalisé par ces écrits, ou ces idées, qui disent que nous sommes venus payer des fautes (voir le chapitre sur le Ciel Antérieur et le Non-Conscient page 28). Les infirmités ne sont pas des *punitions* mais des *handicaps* et le sens des mots est primordial car dans un cas (punition), ils signifient que nous ne sommes pas « bons » et dans l'autre, que nous sommes « forts ». Car à qui donne-t-on un handicap dans les courses ? À ceux qui sont manifestement plus forts ! La vie n'est ni vicieuse ni perverse, elle

donne à chacun selon ses capacités et si elle nous confie des tâches ardues, c'est parce qu'elle sait que nous sommes capables (mais aussi avons besoin) de les surmonter. Elle sait nous proposer des épreuves pour nous amener à les dépasser mais en sachant toujours les doser en fonction de nos capacités. Et quand je dis la vie, je pense « nous », car c'est nous qui avons choisi ce handicap dans notre Ciel Antérieur ou dans notre Non-Conscient.

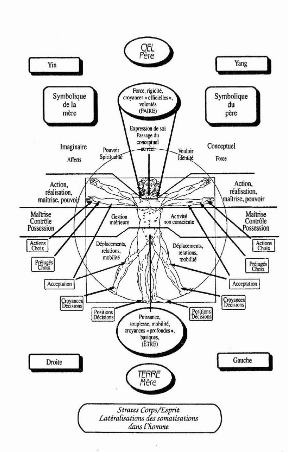
Les infirmités de naissance sont donc des mémoires karmiques, venant du Ciel Antérieur, alors que les infirmités accidentelles sont des choix du Non-Conscient. Mais ce sont toujours des épreuves de vie « choisies » par des êtres puissants, forts, dont la recherche est celle d'un usage « obligé » de cette force vers la paix, l'acceptation et l'amour de la vie, *de sa vie,* même dans ses composantes qui nous semblent les plus « moches ». Ceci nous permet peut-être de mieux comprendre le malaise qu'il y a souvent dans le regard des « bien-portants » vers ceux qui sont infirmes, surtout de ces « bien-portants » qui passent leur quotidien à se plaindre de leur propre vie.

Parmi les leçons que la vie m'a adressées, il y en a une qui est gravée à tout jamais en moi. Je marchais un jour dans la rue, à une époque où je rencontrais des difficultés bénignes mais que j'avais laissées m'envahir. Je ressassais, tout en marchant, mes idées noires lorsque mon regard rencontra celui d'une petite fille qui venait dans ma direction et qui m'adressa un sourire rayonnant lorsque nos regards se croisèrent. Je fus traversé de part en part par une émotion fulgurante car cette petite fille de 8 ou 9 ans environ était noire (comme mes idées) et handicapée des deux jambes (et mes problèmes étaient d'ordre relation-

nel). Elle marchait avec des béquilles en s'appuyant sur deux jambes articulées et l'image qu'elle me renvoyait, alors qu'elle avait toutes les raisons de douter de la beauté de la vie, était rayonnante de vie, de joie de vivre et de lumière. Quelle gifle, quelle leçon lorsque dans un éclair je venais de comprendre, de décoder le Langage de la Vie et son message. Mais qui étais-je donc pour oser me lamenter de la vie, de ma propre vie? C'est une leçon que les infirmes nous donnent en permanence. Je reçois régulièrement le catalogue des travaux d'un groupe de handicapés qui « peignent avec la bouche ou les pieds » car ils n'ont pas ou plus de bras ni parfois même de jambes. Or toutes les peintures ou les objets qu'ils fabriquent sont toujours porteurs de vie, de simplicité, d'amour et d'espérance.

Les infirmités sont donc des choix d'incarnation à surmonter pour ceux qui ont fait ces choix, mais elles sont aussi des opportunités de grandir pour nous tous qui sommes « bien-portants ». Elles sont destinées à nous apprendre l'amour, la tolérance, l'acceptation et l'humilité...

Nous allons résumer dans un schéma synoptique les interactions corps/esprit. Vous allez pouvoir y retrouver tous les grands axes symboliques des différentes parties du corps humain et avoir ainsi un moyen simple de retrouver le sens des maux (mots?) de l'âme. Je conclurai simplement en m'appuyant sur le proverbe chinois suivant : « *Lorsqu'on tombe, ce n'est pas le pied qui a tort.* »



Strates Corps/Esprit
Latéralisations des somatisations dans l'homme

« Jusqu'à ce qu'aujourd'hui devienne demain, on ne saura pas les bienfaits du présent. »
Proverbe chinois

Conclusion

La conclusion que je souhaite donner à cet ouvrage est plutôt une introduction. Mon plus cher désir est que ce livre soit pour chaque lecteur une introduction à la vie et à la confiance dans cette vie, à travers le regard différent que je propose. Constater à la fois que quelque chose nous parle à travers notre corps et que rien n'appartient au hasard peut faire peur ou faire croire à la fatalité. C'est en fait l'inverse et nous devons comprendre, comme le dit l'alchimiste de Paulo Coelho, que *« si le Ciel nous donne la connaissance de l'avenir, c'est pour qu'il soit changé »*. Si la vie communique intensément avec nous et exprime par notre corps ce qui ne va pas, c'est aussi pour que nous puissions changer.

Toute évolution de l'être commence par une prise de conscience de ce qu'il est et de ce qu'il fait. Cette phase, fondamentale et nécessaire, peut être initiée par la compréhension des messages venant du Maître ou Guide

Intérieur. Elle n'est cependant pas suffisante en soi. Il serait en effet simpliste de réduire la souffrance d'un autre ou de soi-même en disant : « C'est pour telle ou telle raison et c'est parce qu'il a choisi de le vivre ainsi. » Ce serait stupide et cela fataliserait négativement le plan conscient des individus, les rendant incapables d'œuvrer aux changements de leurs mémoires profondes et inconscientes. La responsabilité totale de chacun face à ses choix d'incarnation et de vie n'autorise aucun commentaire. La conformité à la « loi de la Vie » n'a à être jugée par personne, car personne n'en connaît les tenants et les aboutissants. Que chacun fasse le travail à sa porte et le monde sera bien tenu. Le moine taoïste Mong Tseu disait souvent : *« Le grand défaut des hommes, c'est d'abandonner leurs propres champs pour aller ôter l'ivraie dans ceux des autres. »* Cette phrase contient deux idées, la première qui correspond à « la vision de la paille dans l'œil de l'autre » et la seconde qui est celle de l'erreur consistant à vouloir changer les autres ou bien faire les choses à leur place « en croyant les aider ». Nous avons, en priorité, la charge de la vie qui nous a été confiée. En la gérant mieux, notre rayonnement s'accroît de lui-même et peut changer le monde.

La *prise de conscience* ne suffit pas non plus à faire disparaître miraculeusement les maux du corps lorsque l'on a cru comprendre les mots de l'âme. Elle doit toujours être suivie d'un travail d'*éveil de conscience,* d'une démarche de réflexion profonde et sincère vis-à-vis de nos comportements et positions de vie. Nous pourrons alors seulement impliquer les changements nécessaires et parfois douloureux afin de libérer les énergies « mal » densifiées en nous et qui nous font souffrir. Encore faut-il

accepter les messages qui viennent et ce qu'ils signifient, en évitant absolument la confusion possible entre *« être à l'écoute de soi et de son corps »* et *« s'écouter ».*

S'écouter consiste à rechercher les cris du corps et à s'apitoyer sur eux, en faisant de la souffrance et de la tension qui les accompagnent une manière de vivre donnant l'impression d'exister. Cette utilisation perverse de la douleur et de la souffrance, signe d'un manque d'affection et d'une recherche de reconnaissance infantile, nous permet de nous faire plaindre ou prendre en charge par les autres. Nous n'avons alors aucun intérêt à ce que cela change...

Être à l'écoute de soi et de son corps, c'est être prêt à recevoir les messages de son Maître ou Guide Intérieur pour changer et faire ce qu'il faut pour « grandir ». Le résultat de cette démarche est l'inverse de la précédente. La tension et la souffrance appartiendront de moins en moins à notre vie. Nous aurons de moins en moins besoin de parler *de* nous-mêmes, car nous serons mieux à même de communiquer *avec* nous-mêmes. Nos échanges avec l'extérieur, moins parasités par des évacuations de tensions, de stress ou d'émotions, deviendront alors de plus en plus enrichissants et porteurs de « vérité ».

Le chemin est parfois long avant de pouvoir enclencher le processus de libération qui inverse tout en nous et peut nous conduire à la « guérison ». Bien souvent, les autres (amis, médecins, psychologues, thérapeutes, guides spirituels) peuvent nous y aider et même parfois nous *soigner.* Nous sommes, en revanche, les seuls à pouvoir nous *guérir.* Cette guérison peut être simple et rapide si le symptôme est bénin et plus difficile si la maladie est profonde, voire considérée comme incurable. Mais elle dépend tou-

jours de notre décision profonde de guérir ou non. Cette décision, prise en dehors de toute volonté consciente, appartient à chacun de nous et n'a pas à être estimée ou comprise à travers des critères humains ou émotionnels. Notre croyance sincère dans notre capacité à y arriver peut nous aider beaucoup dans notre travail de libération. Le dernier élément, enfin, est quelque chose d'indéfinissable, niché au plus profond de nous et dont la puissance fabuleuse se révèle souvent puisqu'elle fait des miracles tous les jours : la Vie...

À méditer et à garder en soi comme une ouverture, un phare, sur le Chemin parfois cahoteux de la Vie et bonne route à chacun vers sa Légende Personnelle...

Table

Troisième partie

ÉTAT DES LIEUX

MESSAGES SYMBOLIQUES DU CORPS

Si vous souhaitez être tenu au courant des activités, stages ou des formations proposés par l'auteur, vous pouvez écrire ou téléphoner à

Michel ODOUL
Institut Français de Shiatsu
et de Psychologie Corporelle Appliquée
106, rue Monge
75005 Paris
Tél. : 01 45 87 83 17

Composition Euronumérique
92120 Montrouge

Achevé d'imprimer
en septembre 2007
par Printer Industria Gráfica
pour le compte de France Loisirs, Paris